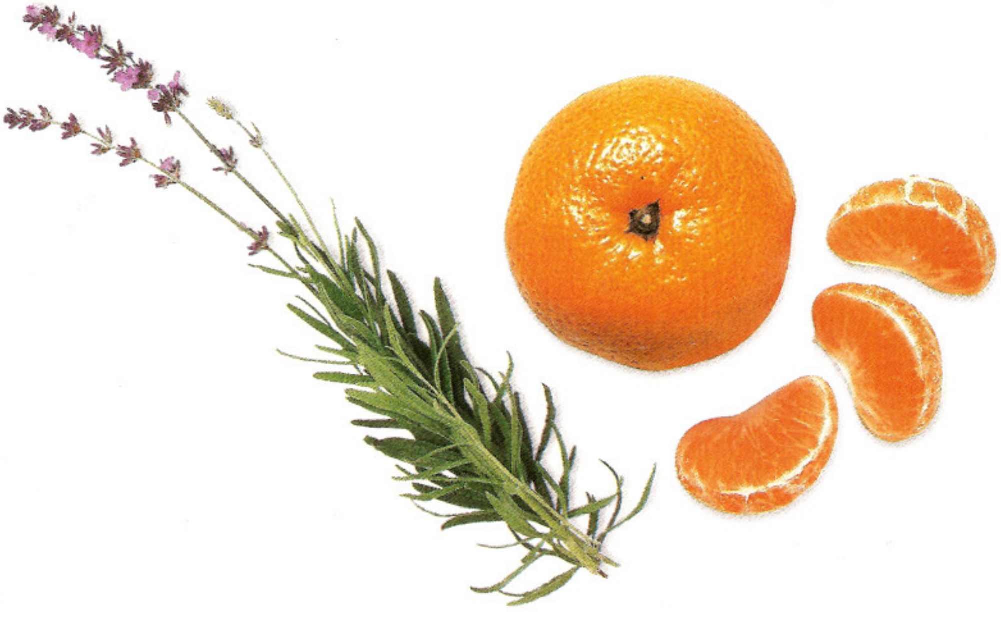
Guide des
Remèdes traditionnels

guide des remèdes traditionnels

Liz Bestic



Copyright © Parragon 2002
Queen Street House
4 Queen Street
Bath BA1 1HE Royaume-Uni
Création : Bridgewater Book Company Ltd.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise par quelque moyen électronique, mécanique, de reprographie, d'enregistrement ou autres que ce soit sans l'accord préalable des ayants droit.

Copyright © PARRAGON 2004 pour l'édition française

Réalisation : InTexte Édition, Toulouse
Traduction de l'anglais : Chantal Combaz

ISBN 1-40542-890-2

Imprimé en Chine

AVERTISSEMENT

Aucune des informations contenues dans cet ouvrage ne peut se substituer à un avis médical. Toute personne dont l'état de santé est susceptible de le nécessiter doit consulter un médecin généraliste ou spécialiste.

REMERCIEMENTS
L'éditeur adresse ses remerciement pour leurs images à :
AKG London : 8, 9 b ; *A-Z Botanical Collection Ltd* : 45h ; *Bridgeman Art Library*: 58 b ; *Corbis UK Ltd* : 13 h, 22 h ; *Garden Picture Library* : 6 b, 38 b ; *Getty Images* : 11 h, 29 h, 58 h ; *Hulton Getty* : 53 ; *Imperial War Museum, London* : 9h.

sommaire

Introduction 6

Histoire des remèdes traditionnels 8

Premiers secours 10

Affections courantes 18

Soins des mains et des pieds 56

Shampoings, traitements et toniques « bien-être » 58

Remèdes traditionnels utiles 62

Index 64

Introduction

Autrefois, pour un mal de gorge, le premier réflexe n'était sûrement pas d'appeler le médecin, mais d'aller voir dans ses placards. On y trouvait le pot à miel, on en mettait une bonne quantité dans de l'eau bouillante avec le jus et l'écorce de deux ou trois citrons, et on buvait à petites gorgées cette boisson réconfortante. Le miel et le citron font partie des remèdes traditionnels les plus connus et les plus appréciés ; aujourd'hui, ils entrent encore dans la composition de beaucoup de médicaments réputés vendus sans ordonnance et des pastilles pour la gorge.

Une tasse de citron, d'eau chaude et de miel soulagera les symptômes d'un refroidissement, par exemple un mal de gorge.

Aujourd'hui les nouvelles technologies et les progrès médicaux de plus en plus sophistiqués ont cependant relégué aux archives les vieux remèdes de nos grands-mères. La plupart sont rejetés, qualifiés d'histoires « de bonnes femmes », et pourtant, nombre d'entre eux ont été soumis à des essais cliniques rigoureux. L'ail modeste, par exemple, a probablement fait l'objet de plus d'études scientifiques que toute autre plante. Nous savons maintenant qu'il est excellent pour fluidifier le sang, abaisser le taux de cholestérol et même soigner un simple rhume. Il est désormais vanté comme la nouvelle panacée efficace pour une multitude de troubles.

Les médicaments modernes peuvent sauver des vies, mais ont souvent trop d'effets secondaires pour que l'on puisse justifier leur utilisation pour le moindre rhume ou mal de ventre. Les remèdes traditionnels et ceux à base de plantes tendent à soigner plutôt qu'à seulement supprimer les symptômes ; si on respecte les dosages, ils sont très sûrs et n'ont pas d'effets secondaires. Il est facile de se procurer des plantes et de s'en servir dans la cuisine. Certaines, que vous pouvez cultiver dans votre jardin, peuvent être réduites en poudre pour faire des inhalations ou parfumer un bain.

Le jardin des plantes d'aujourd'hui offre de nombreuses possibilités pour fabriquer des remèdes traditionnels. On peut ajouter des herbes aux aliments ou les utiliser en traitement.

D'autres, que vous aurez probablement dans votre cuisine, peuvent être ajoutées à vos plats ou servir à préparer des cataplasmes et des pommades pour faire des frictions musculaires.

Les méthodes d'expérimentation des composés des remèdes naturels devenant plus sophistiquées, certains sceptiques commencent à s'y intéresser. Et il s'avère qu'un nombre croissant de médicaments soit-disant « miracle » suppriment les symptômes sans traiter la cause ; il n'est pas étonnant qu'aujourd'hui les gens recherchent de plus en plus d'autres solutions pour soigner les maux quotidiens. L'attrait pour ces remèdes vient du fait qu'ils sont accessibles et faciles à préparer. Beaucoup d'entre eux, décrits dans ce livre, ont été transmis oralement de génération en génération, d'autres ont dépassé toutes les attentes lors d'essais cliniques. Vous allez vous souvenir de certains d'entre eux, évoqués dans les vieilles comptines et proverbes. Un proverbe dit que « Si les femmes savaient ce que le céleri vaut aux hommes, elles en iraient chercher jusqu'à Rome » ; or celui-ci à longtemps été prescrit pour lutter contre les infections des voies urinaires ; et sans doute également pour ses propriétés aphrodisiaques.

L'ail a fait l'objet de nombreuses études scientifiques.

Comment préparer des remèdes traditionnels

Compresse

Une compresse est tout simplement un morceau de tissu trempé dans un bol contenant une infusion ou une décoction d'herbes, chaude ou froide. Elle soulage les articulations et les muscles douloureux et convient pour apaiser les éruptions cutanées. Presque toutes les plantes peuvent s'utiliser en compresses pour traiter un problème localement. Il suffit de tremper un morceau de gaze ou de tissu ouaté dans l'infusion de plantes de votre choix et de l'appliquer sur la partie malade, en recommençant l'opération chaque fois que c'est nécessaire.

Inhalation

Pour les inhalations, qui conviennent le mieux aux bronchites et aux problèmes pulmonaires, préparez une infusion avec la plante de votre choix (vous pouvez aussi utiliser des huiles essentielles) et versez-la dans une bassine d'eau chaude. Mettez la tête sous une serviette en couvrant aussi la bassine pour garder les vapeurs et inhalez-les lentement et profondément quelques minutes.

Teinture

Pour faire une teinture, mettez 500 g de plantes fraîches ou 200 g de plantes séchées dans un pot et ajoutez 500 ml de vodka (qui agit comme conservateur). Ajoutez 200 ml d'eau, fermez bien le pot et gardez-le au frais pendant deux à trois semaines, en le secouant de temps en temps. Filtrez le liquide puis versez-le dans des flacons stérilisés.

Infusion

Pour préparer une infusion, à boire chaude ou froide, réchauffez une théière et ajoutez 25 g de plantes séchées ou 50 g de plantes fraîches. Versez 500 ml d'eau bouillante sur les herbes. Couvrez et laissez infuser (environ 10 minutes). Passez l'infusion à travers une passoire en plastique. Ajoutez un peu de miel ou de sucre non raffiné. Buvez-en une tasse. Vous pouvez conserver ce qu'il reste dans un pot et le garder au réfrigérateur pendant 48 heures, pour en boire selon vos besoins.

Histoire des remèdes traditionnels

Les remèdes traditionnels existent depuis des milliers d'années. Aujourd'hui encore, 30 % des médicaments prescrits sont synthétisés à partir de plantes. En fait, « drogue » vient du vieux mot hollandais « drogge », qui signifie « sécher » – c'est le mode de préparation de nombre de médicaments à base de végétaux.

Le miel est l'un des plus anciens remèdes connus de l'homme : à l'époque des anciens Égyptiens, on s'en servait contre l'hypertension artérielle. Le miel contient une grande variété de vitamines, d'enzymes, de protéines et d'acides aminés ; on peut en fait le classer dans la catégorie des aliments complets. Le miel abaisse la tension artérielle, mais c'est aussi un facteur essentiel dans la transmission des impulsions nerveuses.

Le vinaigre, lui aussi, a fait ses preuves. Le vinaigre de cidre s'utilisait pour traiter certaines affections bien avant l'apparition du dicton « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours ». Les pommes contiennent de la pectine – une fibre naturelle soluble – ainsi que des vitamines et des minéraux. Le vinaigre de cidre est riche en potassium, qui favorise la croissance des cellules, et, pendant de nombreuses années, on croyait qu'il était la « fontaine de jouvence ». Il est bénéfique en cas d'hypertension artérielle, excellent pour traiter les crampes. Les Assyriens s'en servaient pour soigner les maux d'oreille, et il a été utilisé pendant la Révolution américaine et la guerre de Sécession comme antiseptique et désinfectant.

Les Chinois étaient de grands amateurs de remèdes traditionnels ; ils furent parmi les premiers à reconnaître les propriétés thérapeutiques du gingembre. Il était – et est toujours – utilisé pour combattre la nausée, renforcer le système immunitaire et réduire l'inflammation.

Les Égyptiens utilisaient le miel contre l'hypertension artérielle des siècles avant que ses bienfaits aient été analysés scientifiquement.

Certains des meilleurs remèdes ont été découverts sur les champs de bataille. L'ail était notamment utilisé lors de la Première guerre mondiale.

Un autre remède, le céleri, a été utilisé pendant plus de 2 000 ans par les guérisseurs orientaux pour traiter l'hypertension artérielle. Des recherches récentes ont montré que le céleri contient des composés qui diminuent l'hypertension en relâchant le muscle lisse qui entoure les vaisseaux sanguins.

Certains des meilleurs remèdes traditionnels ont été découverts sur les champs de bataille. Pendant la Première Guerre mondiale, par exemple, on pilait de l'ail dans de l'eau et on l'appliquait sur les blessures sur un lit de mousse comme pansement provisoire, tandis qu'au XVIIIe siècle, des marins prenaient un morceau de tabac qu'ils enfonçaient dans une blessure pour arrêter l'hémorragie !

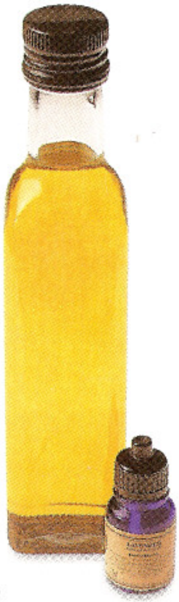
Comme vous pouvez le constater, les remèdes traditionnels constituent une excellente forme de traitement d'urgence. Et bien que cet ouvrage ne soit nullement conçu pour remplacer les conseils de votre médecin traitant, en prenant davantage conscience des bienfaits des remèdes « maison », vous commencerez à savoir comment vous soigner vous-même. Naturellement, si les symptômes persistent ou si vous avez des doutes au sujet d'un problème de santé, vous devez toujours prendre l'avis d'un spécialiste. Mais avant de décrocher le téléphone, inspirez-vous de ce livre pour traiter toutes sortes de choses, des pieds qui transpirent au simple rhume. Vous allez être surpris de découvrir que votre buffet de cuisine recèle ce qui, justement, fera l'affaire !

Le vinaigre est riche en potassium et peut aider à soulager les crampes et l'hypertension.

La Chine a une longue histoire d'utilisation de remèdes traditionnels naturels, dont le gingembre pour combattre la nausée et le céleri pour réduire l'hypertension artérielle.

PREMIERS SECOURS

Brûlures et coups de soleil



Si les brûlures au deuxième et troisième degré nécessitent des soins hospitaliers, les brûlures au premier degré sont souvent superficielles et peuvent être soignées à domicile. Toute brûlure doit être refroidie ; aussi, faites couler de l'eau tiède directement sur la brûlure pendant au moins cinq minutes pour réduire la chaleur et calmer la douleur. S'il s'agit d'une brûlure d'origine chimique, il faut la maintenir longtemps sous l'eau froide, même après diminution de la douleur. Bien nettoyez la brûlure en enlevant les graviers ou la saleté, en faisant attention de ne pas déchirer la peau ou les zones couvertes de cloques.

Brûlures

Un yaourt nature appliqué sur une brûlure soulagera la douleur ; vous pouvez également faire un cataplasme apaisant avec du miel et du yaourt. Ajoutez au cataplasme des baies de sureau écrasées pour augmenter l'efficacité ou broyez des feuilles de sureau avec un peu de beurre, à utiliser comme crème adoucissante sur la brûlure.

Du concombre réduit en purée et mélangé à de la glycérine fait un merveilleux baume hydratant.

Rafraîchissez toute la zone avec un peu de vinaigre de cidre et assurez-vous que la personne qui a été brûlée ne se déshydrate pas.

Vous pouvez aussi faire une infusion de mélisse qui calmera le patient tout en soulageant la douleur.

Faites couler de l'eau froide sur la peau pendant un bon moment après une brûlure chimique, même lorsque la douleur a diminué.

L'huile d'olive peut réellement soulager la douleur en cas de brûlure causée par un liquide bouillant.

Brûlures par liquide

L'huile d'olive apportera un soulagement immédiat à ce type de brûlure et favorisera la guérison sans cloques ni cicatrices. Si vous avez de l'huile essentielle de lavande ou de menthe, ajoutez-la à l'huile d'olive pour aider à calmer la sensation cuisante causée par la brûlure.

Un coup de soleil qui gâche les vacances peut être apaisé par des remèdes naturels à base de citron, de thé et de bicarbonate de soude.

Coups de soleil

Pour soulager immédiatement un coup de soleil, tamponnez la zone enflammée avec un peu de citron ou appliquez un gant de toilette trempé dans du thé froid. Pour une insolation qui vous empêche de dormir, ajoutez deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude dans un bain tiède et plongez-vous dans l'eau. Vous pouvez aussi écraser un avocat mûr et l'étaler sur la zone enflammée pour l'apaiser.

Baignez le visage dans du babeurre ou râpez quelques pommes de terre et appliquez-les sur la zone enflammée. L'amidon refroidira et calmera la brûlure. Utilisez une infusion de menthe froide en lotion pour calmer la sensation cuisante. Vous pouvez aussi dissoudre des sels d'Epsom ou du bicarbonate de soude dans de l'eau froide et y tremper un linge avec lequel vous enveloppez la zone affectée.

Le lait de magnésium se révèle efficace pour traiter un coup de soleil ; la boue ou l'argile calmeront la douleur cuisante.

Peau gercée

Remplissez d'avoine un sac de gaze, puis fermez-le et mettez-le dans un bain tiède ou trempez-le dans de l'eau chaude ; pressez-le et frottez-le sur la peau gercée pendant la journée pour calmer la douleur.

Vous pouvez appliquer sur la peau gercée un sac de gaze rempli d'avoine, trempé dans de l'eau chaude, pour soulager la douleur.

PREMIERS SECOURS

Morsures et piqûres

Il n'y a rien de plus douloureux et d'agaçant que d'être piqué par une guêpe furieuse ou dévoré par des moustiques. Il est vital d'identifier l'insecte, avant d'utiliser un remède traditionnel, et si vous êtes à l'étranger et que vous êtes piqué par une bestiole inconnue, il est toujours préférable, par mesure de sécurité, de consulter un médecin. Cependant, pour les banales piqûres ou morsures d'insectes, l'eau glacée ou l'hamamélis sont de bons remèdes d'urgence.

Piqûres d'abeille

Enlevez le dard de l'abeille avec une pince à épiler (saisissez-le en dessous de la poche de venin). Appliquez du bicarbonate de soude mélangé à de l'eau froide. Un mélange de jus de persil et de miel aidera aussi à calmer l'irritation : écrasez les feuilles et les tiges de persil pour en extraire le jus.

Un sachet de thé froid est un bon cataplasme contre morsures et piqûres. Le thé contient de l'acide tannique, qui aide à diminuer l'enflure.

Il est utile d'identifier le type d'insecte qui vous a piqué, avant d'utiliser un remède traditionnel.

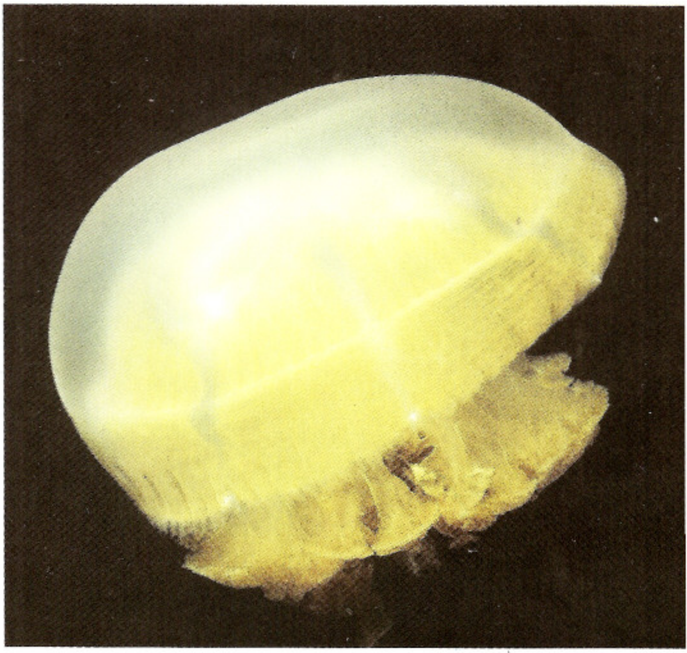
Piqûres de guêpe

Du vinaigre de cidre ou du citron aideront à calmer l'irritation et la démangeaison. Si jamais vous avalez une guêpe, buvez un verre d'eau froide dans lequel vous faites dissoudre une cuillerée à café de sel. Si vous avez été piqué dans la bouche, sucez des glaçons jusqu'à ce que la douleur diminue. Mélangez du vinaigre de cidre à du bicarbonate de soude pour faire un cataplasme et appliquez-le directement sur la piqûre. Un sachet de thé froid est également un bon cataplasme : l'acide tannique aide à réduire l'enflure. Une pâte faite à partir de clous de girofle moulus, délayés dans de l'eau froide est également efficace.

Piqûres de moustique

Frottez de l'ail pur directement sur les piqûres de moustique pour prévenir l'infection – et les moustiques ayant horreur de l'odeur de l'ail, mangez donc le reste de la gousse crue ! Du miel mélangé à du bicarbonate de soude

La douleur d'une piqûre de méduse peut être soulagée en faisant couler de l'eau de mer sur la partie affectée au moins dix minutes.



peut soulager la démangeaison autour de la piqûre ; vous pouvez aussi frotter l'endroit qui a été piqué avec du citron. Saupoudrez de la lavande sèche sur le rebord de votre fenêtre pour empêcher d'autres invasions – l'odeur de la lavande chasse immédiatement les moustiques !

Un autre moyen pour repousser les moustiques : faites un paquet de lavande, de menthe et d'herbe aux chats (séchées) que vous attachez avec un fil de fer. Allumez-le et mettez-le dans un pot, pas très loin de vous. La fumée masquera votre odeur et déboussolera littéralement les bestioles !

Si vous êtes couvert de piqûres, il faut éliminer les toxines répandues dans votre corps. Buvez une infusion de racines de pissenlit, de trèfle rouge ou de bardane.

Faites une teinture de raifort : mettez la moitié d'une tasse de racines de raifort râpées dans 600 ml d'alcool à 90°. Laissez macérer dans l'alcool deux ou trois jours. Agitez deux fois par jour. Filtrez et mettez le liquide en bouteille. Vous pouvez utiliser la teinture pour la plupart des piqûres et morsures, les plaies cutanées bénignes et les infections superficielles.

Du jus de persil mélangé à du miel soulage l'irritation due aux piqûres d'abeille.

Piqûres d'orties

Appliquez le jus des tiges d'ortie. Vous pouvez aussi envelopper l'endroit douloureux de feuilles de patience crêpue, une mauvaise herbe qui pousse souvent non loin des orties, pour soulager la douleur.

Piqûres de méduse

Aspergez d'eau de mer l'endroit douloureux pendant dix minutes. L'eau dissout ce qui reste des toxines. Vous pouvez aussi appliquer du vinaigre de cidre froid, de la glace, de l'alcool ou de l'ammoniaque dilué.

PREMIERS SECOURS

Coupures et écorchures

Les coupures et les écorchures semblent généralement plus graves qu'elles ne le sont réellement ; une fois que les plaies mineures ont été nettoyées, on peut utiliser plusieurs remèdes. Si la coupure saigne abondamment, surélevez la partie blessée et pressez un linge propre directement sur la blessure. La chose la plus importante pour toute coupure ou écorchure est de bien nettoyer la plaie avant de la couvrir d'un pansement.

Coupures et écorchures

Nettoyez les coupures et les écorchures avec de l'hamamélis dilué pour empêcher qu'elles ne s'infectent. Vous pouvez utiliser également de la teinture de benjoin ou quelques gouttes de calendula dans de l'eau chaude. Si vous n'en avez pas à portée de main, prenez de l'eau chaude, savonneuse à laquelle vous ajoutez quelques gouttes de jus de citron ou une cuillerée à café de sel.

Si vous êtes en pleine nature, la salive peut être un bon cicatrisant.

Vous pouvez appliquer directement sur la plaie du jus de persil ou de la crème épaisse et la recouvrir d'un pansement de gaze. Changez-le toutes les deux heures pour être sûr que la plaie est bien désinfectée.

Écrasez quelques feuilles de persil et appliquez le jus directement sur une coupure ou une écorchure.

Nettoyez coupures et écorchures avec de l'hamamélis, cela aidera à prévenir l'infection.

Essayez de laver la blessure avec l'eau de cuisson de panais et appliquez la pulpe chaude du légume en cataplasme.

L'ail est un extraordinaire antiseptique naturel : faites un cataplasme cicatrisant avec de l'ail pilé et du miel que vous appliquez directement sur les coupures et les blessures. Utilisez du miel pur et couvrez d'un pansement pour éviter le contact avec l'air ou l'humidité.

Pour une éraflure sur du gravier, appliquez du pain mélangé à du jaune d'œuf et du lait chaud directement sur l'écorchure pour enlever délicatement les petits morceaux de cailloux. Réduisez un avocat en purée et recouvrez de gaze stérile pour prévenir l'infection et favoriser la cicatrisation.

Le miel est particulièrement efficace pour enlever les petits morceaux de graviers que l'on trouve souvent dans les blessures des enfants.

Le citron est l'un de plus puissants astringents naturels ; utilisez-le pur sur des plaies pour arrêter le sang. Ça va piquer terriblement, mais c'est efficace.

Buvez une tasse d'infusion de menthe, cela aidera aussitôt le sang à se coaguler. C'est particulièrement utile pour les saignements de nez. Le vin d'ail, fait avec de l'ail pilé que l'on laisse macérer dans du vin blanc pendant plusieurs heures, nettoiera et empêchera les blessures de s'infecter.

Pour protéger la plaie, une fois qu'elle a été nettoyée, appliquez un emplâtre d'ail et de miel, et recouvrez-le d'une compresse de gaze.

Appliquez un cataplasme de pain mélangé à du jaune d'œuf et du lait chaud directement sur une écorchure pour enlever les petits morceaux de cailloux.

Vous pouvez laver une blessure avec l'eau de cuisson de panais et appliquer la pulpe chaude en cataplasme.

Pour nettoyer une blessure

Utilisez les solutions suivantes :

- hamamélis (dilué)
- teinture de benjoin (diluée)
- calendula (dilué)
- de l'eau avec du sel ou quelques gouttes de jus de citron
- de l'eau de cuisson de panais

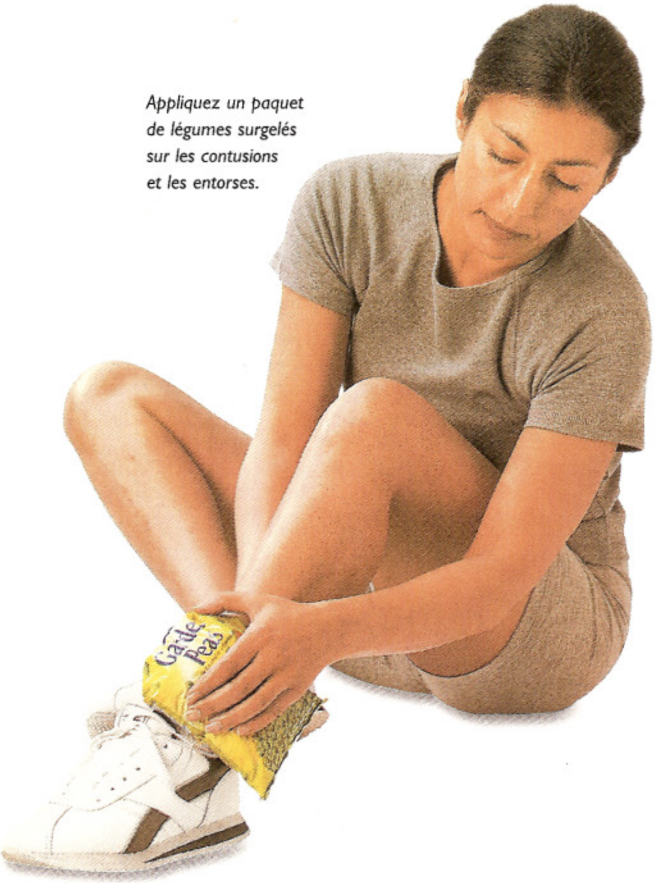
PREMIERS SECOURS

Contusions, entorses et chocs

Les grand-mères conseillaient de mettre un steak froid directement sur une contusion. Aujourd'hui, l'eau glacée est le meilleur remède ; une autre méthode, plus douce, consiste à tamponner la zone blessée avec une compresse chaude et à la masser en douceur pour stimuler la circulation. Des blessures occasionnant des contusions ou des entorses peuvent provoquer un choc et même un évanouissement : il faut donc être prudent dans ces situations.

Contusions et entorses

Si vous n'avez pas de glace, prenez un paquet de légumes surgelés. Trempez la cheville ou le poignet foulé dans un récipient d'eau chaude dans lequel vous mettez un oignon et une pomme de terre râpés.



Appliquez un paquet de légumes surgelés sur les contusions et les entorses.

Massez une contusion ou une entorse avec de l'oignon pour soulager la douleur.

Un oignon coupé en deux que l'on frotte sur la zone douloureuse procurera rapidement un soulagement. Un sachet de consoude froid, placé directement sur un œil poché, est un traitement miracle. L'hamamélis convient aussi pour calmer les enflures et également pour réduire l'inflammation et le saignement.

Appliquez des compresses chaudes ou froides de vinaigre, en particulier celui provenant de fruits astringents comme le cassis, la framboise et la rose, qui aideront à réduire l'enflure et l'inflammation.

Voici un vieux remède de cuisinier : incorporez de l'eau bouillante à du beurre persillé ou de l'avoine pour en faire une pâte ; étalez-la sur un linge que vous appliquez sur la zone blessée.

Chocs

Le thé chaud sucré a toujours été considéré comme un remède reconstituant en cas de choc et en fait, le miel ajouté à une boisson chaude a de grandes vertus thérapeutiques. Une infusion de basilic et de sauge, sucrée avec du miel, est un bon remède pour quelqu'un qui a subi un choc modéré.

L'infusion de camomille convient aussi dans cette situation, car elle agit comme un sédatif doux et soulage ainsi les tensions.

La fleur d'oranger dans de l'eau chaude est réputée apaiser l'anxiété. Elle se donne sous forme d'infusion à un patient, mais elle a également d'autres utilisations bienfaisantes : on peut en imprégner un gant de toilette pour calmer un patient. Ses propriétés apaisantes et rafraîchissantes aideront à retrouver la tranquillité.

Des infusions de camomille, basilic et sauge sont un moyen très efficace de retrouver le calme et aideront à faire face à un choc.

De la cannelle et du miel dans de l'eau bouillante réconforteront quelqu'un qui se remet d'un évanouissement.

Évanouissements

Une infusion chaude avec de la menthe, de la sauge, de la mélisse ou du romarin revigorera rapidement quelqu'un qui se remet d'un évanouissement. De la cannelle et du miel dans de l'eau bouillante conviendront également. L'angélique était tenue par les femmes sages d'autrefois comme l'élixir de vie et peut être un excellent tonique.

Attention

- Si vous avez reçu un coup sur la tête, il peut y avoir une commotion ; il faut toujours vous faire examiner par un médecin.
- Toute blessure causant des contusions ou une entorse peut également provoquer un choc et un évanouissement.
- Il y a une grande différence entre un choc traumatique, qui peut être mortel, et le type de choc modéré que subissent les gens lorsqu'ils reçoivent des mauvaises nouvelles ou des blessures mineures. À nouveau, il vaut mieux consulter un médecin.

AFFECTIONS COURANTES

Rhumes, grippe et toux

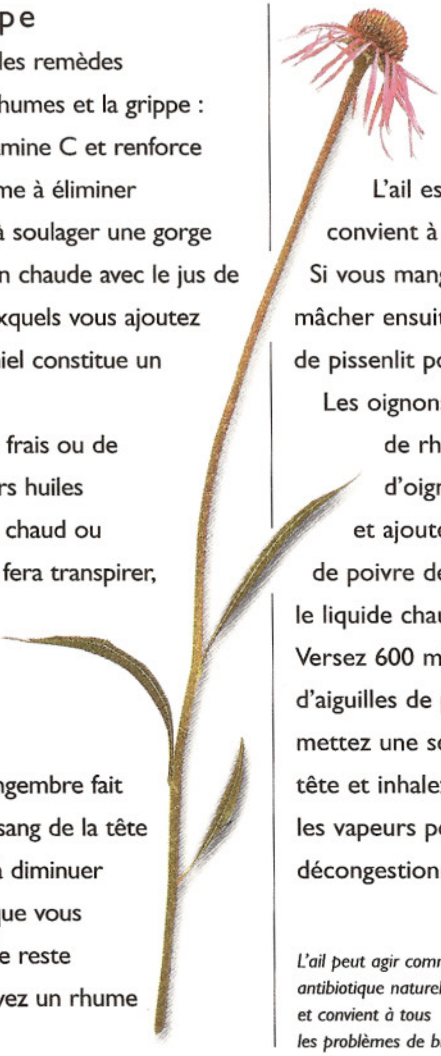
Une bonne dose d'ail ou d'échinacée renforcera le système immunitaire et empêchera les rhumes et la grippe de s'installer. Si vous n'avez pu cependant y échapper, au premier signe de rhume et de fièvre, faites un bain de pied avec une cuillerée à café de moutarde séchée dans de l'eau très chaude. La moutarde a un effet réchauffant et, en inhalation, elle éliminera les mucosités, décongestionnera la poitrine et combattra l'infection.

Rhumes et grippe

Le citron et le miel sont les remèdes traditionnels contre les rhumes et la grippe : le citron est riche en vitamine C et renforce les capacités de l'organisme à éliminer les toxines ; le miel aide à soulager une gorge douloureuse. Une boisson chaude avec le jus de deux à quatre citrons auxquels vous ajoutez une cuillerée à café de miel constitue un remède réconfortant.

Ajoutez du gingembre frais ou de la menthe fraîche, ou leurs huiles essentielles, dans un bain chaud ou un bain de pied qui vous fera transpirer, ce qui facilitera l'élimination des toxines du corps.

Un bain de pied au gingembre fait également descendre le sang de la tête aux pieds, ce qui aidera à diminuer la sensation de chaleur que vous ressentez souvent dans le reste du corps lorsque vous avez un rhume ou la grippe.



L'échinacée, disponible sous forme de comprimés, aide à renforcer le système immunitaire et tient à distance les rhumes et la grippe.

L'ail est un antibiotique naturel et convient à tous les problèmes respiratoires. Si vous mangez de l'ail cru, essayez de mâcher ensuite un brin de persil ou une feuille de pissenlit pour rafraîchir l'haleine.

Les oignons sont excellents en cas de rhume. Mettez une épaisse tranche d'oignon dans de l'eau bouillante et ajoutez une demi-cuillerée à café de poivre de Cayenne. Filtrez et buvez le liquide chaud avant d'aller vous coucher. Versez 600 ml d'eau chaude sur une poignée d'aiguilles de pin fraîches, mettez une serviette sur la tête et inhalez profondément les vapeurs pour décongestionner.

L'ail peut agir comme antibiotique naturel et convient à tous les problèmes de bronches.

Les aiguilles de pin peuvent soulager l'oppression thoracique. Versez de l'eau chaude sur des aiguilles dans un bol, placez une serviette sur la tête et inhalez les vapeurs.

Vous pouvez même ajouter un peu de citron et de miel au reste de l'eau et la boire pour avoir un apport supplémentaire de vitamines C et A, ce qui accélérera la guérison.

Mangez beaucoup de yaourt, qui a des propriétés bactéricides. Cela aidera également votre organisme à produire davantage d'anticorps qui tueront tous les organismes envahisseurs.

Toux

Si vous avez une toux persistante, appliquez sur la poitrine un cataplasme d'oignons rôtis toutes les deux heures. Vous pouvez aussi boire un bouillon d'oignons pour dégager les voies respiratoires et diminuer la congestion.

Faites une infusion avec de la racine de gingembre frais, râpée, et des épices tels que les clous de girofle et la cannelle pour calmer une toux pulmonaire.

Dans la médecine tzigane, on attribue à l'ortie la propriété d'éliminer l'excès de mucosités dans les poumons et l'estomac. Contre l'asthme et la bronchite, ajoutez une poignée de jeunes orties à 300 ml d'eau bouillante. Filtrez et buvez le jus.

Un cataplasme de feuilles de choux est efficace lorsque la poitrine est oppressée à cause de la toux. Le chou a l'extraordinaire capacité d'absorber les toxines.

Écrasez les feuilles avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à l'apparition du jus. Mettez trois ou quatre feuilles sur la poitrine et recouvrez-les de gaze. Placez par-dessus une couverture chaude pour les maintenir en place. Vous pouvez également boire du jus de chou mélangé à une cuillerée à café de miel.

Si vous avez un rhume, essayez de boire à l'heure du coucher une boisson constituée d'oignons et de poivre de Cayenne dans de l'eau chaude pour apaiser les symptômes.

AFFECTIONS COURANTES

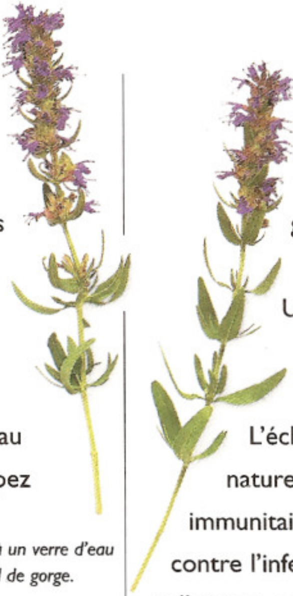
Angine et fièvre

Aux premiers signes de fièvre, du jus de citron et du miel ou du vinaigre de cidre et du miel dilué dans beaucoup d'eau chaude seront bénéfiques. Des boissons froides constituées de jus de citron, de décoction d'avoine citronnée, ou des jus de fruits frais non sucrés sont de bons remèdes et aideront à faire baisser la fièvre.

Angine

Pour une mauvaise angine, faites un gargarisme avec du sel, du jus de citron ou du vinaigre de cidre dans de l'eau chaude. Le sel aide à éliminer les bactéries responsables de l'angine et à soulager la sensation brûlante. Ajoutez le jus d'une gousse d'ail et du poivre de Cayenne à de l'eau chaude salée dans laquelle vous trempez un linge propre. Entourez la gorge avec ce linge pour obtenir un soulagement immédiat. Un gargarisme avec simplement de l'eau salée peut aussi avoir un effet apaisant.

L'échinacée agit comme antibiotique naturel en renforçant les défenses immunitaires de l'organisme et en luttant contre l'infection et la maladie. L'ail et l'oignon soulagent la congestion et les infections en réduisant la quantité de mucus dans les cavités nasales.



L'hysope est une plante de la famille de la menthe ; utilisée en infusion, elle peut renforcer le système immunitaire.

Du sel, du jus de citron ou du vinaigre de cidre ajouté à un verre d'eau chaude, à prendre en gargarisme peut soulager un mal de gorge.

Des baies de cassis écrasées dans de l'eau bouillante peuvent aider le corps à lutter contre l'infection et l'inflammation.

Appliquez une compresse d'eau froide sur les jambes et les pieds pour calmer la fièvre.

Le cassis aide également à combattre l'infection et l'inflammation. Mettez une cuillerée de baies de cassis écrasées dans une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant dix minutes ; buvez lentement à petites gorgées et mâchez le fruit. La sauge rouge est le remède le plus réputé contre l'angine : une infusion de sauge avec une pointe de vinaigre de cidre fera des merveilles.

Il existe également toute une série d'infusions qui stimulent le système immunitaire. Un des meilleurs remèdes est l'hysope, une plante de la famille de la menthe. Le citron riche en vitamine C et tous les thés contenant des antioxydants aideront également l'organisme à se débarrasser des radicaux libres qui endommagent les cellules du corps.

Ancien remède contre la fièvre

Autrefois, pour lutter contre la fièvre, on mélangeait des clous de girofle, de la crème de tartre et un morceau de bâton de cannelle dans un peu de thé, auquel on ajoutait de la mélasse ou du miel. Consommée quotidiennement, cette boisson passait pour empêcher la fièvre.

Fièvre

Vous pouvez soulager une fièvre en appliquant des compresses d'eau froide sur les jambes et les pieds. Ajoutez des huiles essentielles de lavande ou de menthe. Renouvelez les compresses dès qu'elles sont chaudes. Pour lutter contre une infection, remplacez l'eau froide par une infusion de romarin refroidie.

Une décoction de racine d'angélique aidera à faire baisser la fièvre. Ajoutez le jus de deux citrons, un peu de miel et une goutte de cognac pour qu'elle soit plus agréable au goût. L'hibiscus et le basilic, en infusion, conviennent également pour faire baisser une fièvre.

Ceux qui ont l'estomac solide peuvent soigner une laryngite avec le sirop suivant : mélangez de la racine de raifort râpée, du jus de citron et du miel dans du lait chaud ou de l'eau que vous laissez reposer, puis filtrez le liquide.

Faites bouillir de la racine d'angélique dans de l'eau pour réduire une fièvre. Vous aurez peut-être besoin d'ajouter du citron, du miel et du cognac pour rendre la boisson plus agréable au goût.

AFFECTIONS COURANTES

Rhume des foins et asthme

Le rhume des foins est une allergie au pollen libéré par les plantes, les fleurs et les arbres au printemps et en été. Le pollen incite les cellules à produire de l'histamine qui cause un écoulement nasal, des éternuements, des larmoiements et des picotements douloureux dans la gorge. Des réactions allergiques peuvent aussi être déclenchées par les acariens, le poil des animaux ou les plumes. L'asthme est en augmentation dans le monde occidental – la raison n'est pas encore clairement établie –, mais beaucoup de personnes estiment que la pollution est un facteur majeur.

Rhume des foins

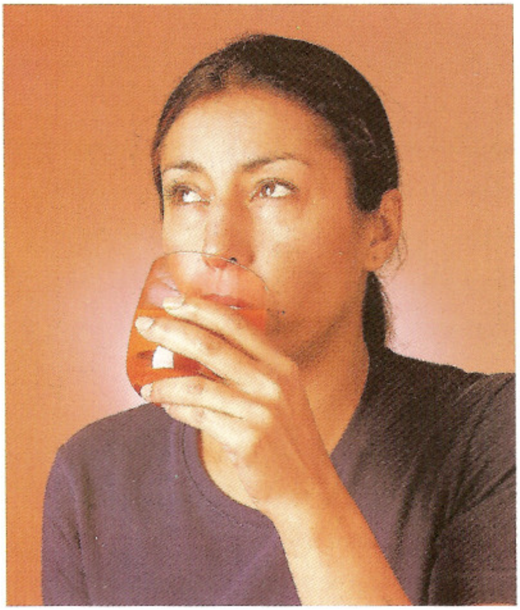
Autrefois, les gens mâchaient du miel en rayon, réputé protéger de toutes sortes d'allergies. On en trouve encore dans certains magasins de diététique et cela vaut la peine d'essayer. On pense également que l'ail consommé en grandes quantités neutralise les réactions allergiques. Une infusion de camomille constitue un antihistaminique naturel – ajoutez du miel pour vous immuniser contre le pollen.

On pensait autrefois que le miel en rayon protégeait de toutes sortes d'allergies.

Chaque année, le pollen cause des misères aux personnes affectées par le rhume des foins : yeux irrités, nez qui coule et éternuements.

Vous pouvez râper du raifort et l'aspirer par les narines pour aider à dégager les sinus ainsi que pour stimuler la respiration. Ou prenez une cuillerée à café de moutarde anglaise mélangée à une cuillerée à soupe de mélasse, le matin au lever et le soir au coucher.

Une infusion ou sirop de fleurs de sureau, à boire chaud à l'heure du coucher,



On pense que le jus de carottes fraîches aide à se protéger des crises d'asthme. Un verre de jus quotidien pourrait réduire ce risque.

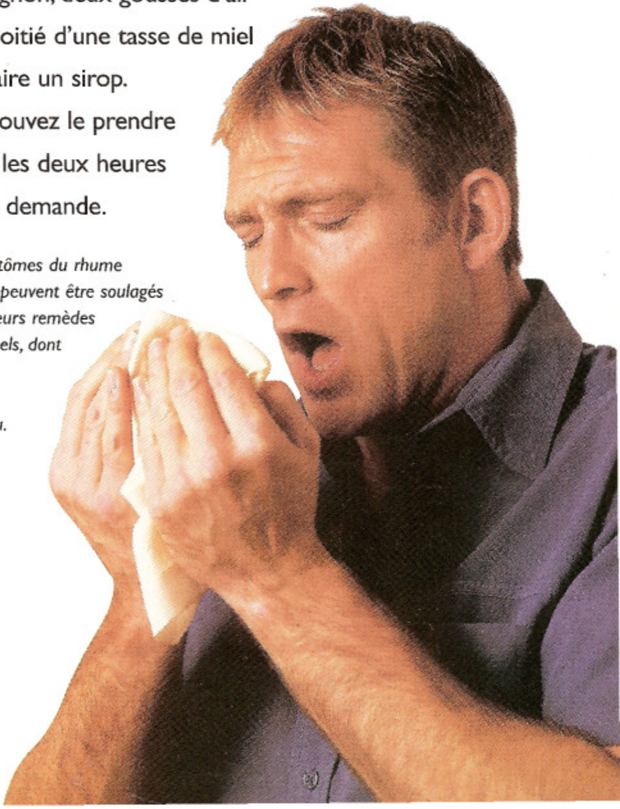
empêcheront les écoulements nasaux. Faites vous-même un sirop en mélangeant des sommités fleuries de sureau, 450 g de sucre roux, trois citrons et deux oranges en tranches. Ajoutez 1,7 l d'eau et 55 g d'acide tartrique. Couvrez et laissez macérer 24 heures ; filtrez, versez dans une casserole et portez à ébullition jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir, puis mettez le liquide en bouteille ou au réfrigérateur et buvez-en lorsque vous en avez besoin.

L'ail est bénéfique contre le rhume des foins et l'asthme. Ajoutez-le cru, finement haché, aux salades. Un remède russe recommande d'inhaler les vapeurs d'un bol d'eau chaude dans lequel on ajoute deux ou trois gousses d'ail écrasées.

Asthme

Les orties et les oignons peuvent protéger de l'asthme. Ou trempez une feuille de chou fraîche dans de l'eau chaude, jusqu'à ce qu'elle soit saturée et buvez l'eau de trempage. Mâchez deux gousses d'ail par jour ou préparez une boisson avec trois têtes d'ail, 600 ml d'eau, 300 ml de vinaigre de cidre et une cuillerée de miel. Faites cuire à feu doux l'ail dans l'eau une demi-heure, ajoutez le vinaigre et le miel, et laissez mijoter jusqu'à ce que le liquide prenne une consistance de sirop. Buvez-en chaque jour un verre à liqueur. Consommez un petit verre de jus de carottes tous les jours pour diminuer le risque de crises d'asthme.

La mousse d'Irlande est une gelée que vous pouvez acheter dans certains magasins diététiques. Mélangez-la avec la moitié d'un oignon, deux gousses d'ail et la moitié d'une tasse de miel pour faire un sirop. Vous pouvez le prendre toutes les deux heures ou à la demande.



Les symptômes du rhume des foins peuvent être soulagés par plusieurs remèdes traditionnels, dont l'infusion de fleurs de sureau.

AFFECTIONS COURANTES

Mal de dos

Près de 80 % d'entre nous auront, un jour ou l'autre, mal au dos. Beaucoup de personnes souffrent en silence pendant des années, parce qu'elles pensent qu'il n'y a simplement rien à y faire. Du repos et de la chaleur apportent un peu de réconfort, mais il existe aussi une série de remèdes, en particulier les cataplasmes, que l'on peut appliquer pour soulager la douleur, même si ce n'est que temporaire. Quel que soit le type de douleur dorsale, il vaut toujours mieux consulter un médecin.

Lumbago

Le massage est un excellent remède pour la plupart des problèmes de dos. Faites un massage apaisant avec de l'huile de menthe ou de coriandre dans une cuillerée à soupe d'huile d'amande. Bien faire pénétrer dans les muscles du dos.

Le lumbago est une douleur rhumatismale dans la région lombaire et peut se traiter avec les mêmes remèdes que ceux qui sont indiqués pour l'arthrite (*voir* page 27). Des cataplasmes peuvent aussi être bénéfiques. Faites cuire des flocons d'avoine complète, puis réduisez-les en purée en ajoutant du vinaigre, et appliquez sur la zone douloureuse, le plus chaud possible.

Faites cuire des feuilles de chou dans du lait jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée ; appliquez ce mélange sur la zone douloureuse avec un linge et laissez-le toute la nuit, recouvert de gaze maintenue avec du sparadrap.
Ce cataplasme aide à éliminer les toxines du corps et même si ça ne doit peut-être pas plaire à votre partenaire, vous vous sentirez reposé après une bonne nuit de sommeil !

Mélangez une tasse de vinaigre et de térébenthine, et ajoutez une cuillerée à café de camphre en poudre et un œuf entier. Mettez la préparation au réfrigérateur et utilisez-la en friction dorsale lorsque vous en avez besoin.

Le lumbago est une douleur rhumatismale dans la région inférieure du dos.

Sciatique

La sciatique est une douleur dorsale très pénible, provoquée par une pression sur le nerf sciatique

qui descend le long de la jambe jusqu'au genou. Elle est causée par une pression sur la partie inférieure de la colonne vertébrale, l'inflammation du nerf sciatique, un tour de rein ou une blessure ; il sera peut-être nécessaire de consulter un spécialiste.

Certains ne jurent que par le lierre. Prenez deux poignées de lierre hachées et mélangez-les à deux poignées de son. Ajoutez 300 ml d'eau pour obtenir une pâte et faites chauffer doucement 10 minutes. Appliquez avec un linge sur la zone douloureuse et laissez le cataplasme une demi-heure.

La feuille de lierre est réputée comme un excellent remède contre la sciatique.

Des feuilles de chou bouillies dans du lait donnent une sorte de gelée que l'on peut appliquer sur le dos pour soulager un lumbago.

Une tasse de sels d'Epsom ajoutée à un bain chaud soulagera la douleur de la sciatique, en particulier si elle est provoquée par le froid et l'humidité. Un complément journalier d'extrait d'algues est très précieux pour toute douleur dorsale, car elles contiennent de l'iode. Une cuillerée à café de moutarde ou de poivre de Cayenne dans un bain chaud apaisera un mal de dos. Vous pouvez également ressentir un soulagement en prenant un bain chaud dans lequel vous faites infuser des orties puis en vous reposant longuement dans un lit dur.

Faites une friction avec du camphre et de la moutarde en poudre (un quart de cuillerée à café de chaque). Ajoutez 300 ml de térébenthine pure et 300 ml d'huile de tournesol, mélangez à 300 ml d'alcool à 90° et agitez bien. Frictionnez avec ce mélange un dos douloureux ou des membres ankylosés. Maintenez la zone malade au chaud.

Une cuillerée à café de poivre de Cayenne dans un bain chaud procurera un soulagement à la plupart des problèmes de dos.

AFFECTIONS COURANTES

Rhumatismes et arthrite

L'arthrite affecte les articulations et les os et peut être un état extrêmement douloureux et débilitant. Le terme de rhumatisme désigne l'enflure, la douleur, la raideur des articulations et inclut la fièvre rhumatismale et la bursite, une affection douloureuse résultant de l'inflammation des bourses séreuses, poches de liquide qui protègent les articulations.

Rhumatismes

Piments et poivrons sont riches en capsaicine, une substance chimique active qui désensibilise les nerfs et endigue la douleur. Les Javaros Mayna du Pérou appliquent encore des piments directement sur les dents pour soigner le mal de dent, ce qui a incité des médecins occidentaux à mener des expériences pour voir si le piment pourrait avoir une action analgésique pour les maladies rhumatismales.

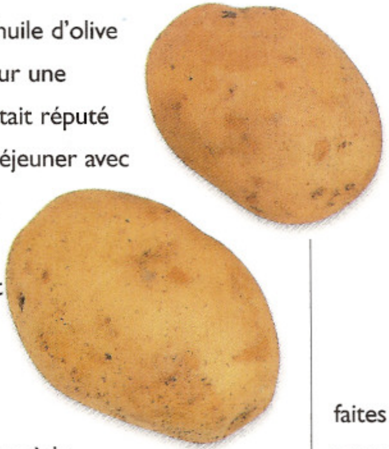
Les Amérindiens préconisaient un emplâtre de sauge, tabac, angélique et balsamine contre les douleurs rhumatismales. Les sels d'Epsom, ajoutés à un bain chaud qui soulage la douleur, sont un remède moins spectaculaire. Vous pouvez aussi mettre dans l'eau de votre bain une cuillerée à café de poudre de moutarde ou de poivre de Cayenne.

Mangez beaucoup d'oignons et d'ail ; vous pouvez même faire une délicieuse boisson à l'oignon en hachant trois oignons non épluchés et en les cuisant à feu doux dans 600 ml d'eau.

Les poivrons contiennent beaucoup de capsaicine, une substance chimique qui peut endiguer la douleur.

Un yaourt avec des pommes râpées et des flocons d'avoine crue peut aider à diminuer les douleurs articulaires.

L'ail pilé dans de l'huile d'olive avec du persil, étalé sur une tranche de pain bis, était réputé bénéfique ; un petit déjeuner avec des pommes râpées, des flocons d'avoine crue et du yaourt est bon également.



Arthrite

Le curcuma est un remède renommé contre l'arthrite, aussi utilisez-le abondamment dans votre alimentation. Buvez trois fois par jour du lait chaud avec une cuillerée à café de curcuma moulu. Une friction avec une cuillerée à café de poivre de Cayenne dans une tasse d'huile d'olive et appliquée sur les articulations enflammées réchauffera et apaisera. Faites bouillir 600 ml de vinaigre de cidre avec une cuillerée à café de poivre de Cayenne, laissez refroidir et appliquez en compresse sur la zone malade. Le poivre pouvant entraîner une irritation de la peau, assurez-vous qu'il réchauffe mais ne provoque pas de brûlure.

Une bonne mesure préventive consiste à prendre le matin, au lever, une boisson constituée d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre et de miel dans de l'eau chaude. Ou buvez le jus d'un citron dans de l'eau chaude sucrée avec du miel avant le petit déjeuner.

De la soupe avec des fanes d'ortie fraîches, de l'oignon et de l'ail hachés ou une infusion d'orties sont des remèdes contre l'arthrite qui ont été testés.

Les pommes de terre peuvent procurer un soulagement aux personnes souffrant d'arthrite.

Les pommes de terre ont d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et peuvent soulager la douleur. Pour faire un emplâtre, faites bouillir 450 g de pommes de terre avec la peau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mettez-les dans un tissu fin et réduisez-les en purée. Appliquez sur la zone sensible. Laissez le cataplasme jusqu'à ce qu'il soit refroidi.

Bursite

Faites un emplâtre avec des feuilles de chou cuites, réduites en purée ; appliquer chaud entre des couches de gaze ou de mousseline. Les graines de lin, la guimauve et l'orme roux sont d'autres plantes réconfortantes que vous pouvez prendre en complément. Faites bouillir du vinaigre de cidre avec du poivre de Cayenne et appliquez en compresse, comme pour l'arthrite.

Le curcuma peut s'utiliser dans de nombreux plats et même en boisson, ajouté à du lait chaud, pour combattre la douleur causée par l'arthrite.

AFFECTIONS COURANTES

Effets de l'ébriété

La meilleure façon de ne pas avoir une « gueule de bois », c'est d'éviter de boire trop d'alcool ! Cependant, ce n'est pas une grande consolation si vous souffrez d'un atroce mal de tête et avez la gorge sèche et des nausées. Si vous savez que vous avez consommé trop d'alcool, vous pouvez éviter les effets de l'ébriété en buvant au moins un litre d'eau avant d'aller vous coucher, ce qui contribuera à évacuer un certain nombre de toxines. Les colas et les boissons gazeuses peuvent aussi soulager un mal de tête lancinant, parce qu'ils ont un effet alcalinisant et aident à réduire l'acidité de l'estomac.

Effets de l'ébriété

Pour une certaine raison, les œufs ont toujours été un élément important dans les traitements contre les effets de l'ébriété dans toutes les cultures. On sait aujourd'hui qu'ils contiennent en fait une substance chimique qui neutralise les effets de l'alcool ; il semblerait donc que le lait de poule – un vieux remède – ou des œufs frits le lendemain matin soient au fond efficaces !

Les colas et les boissons gazeuses réduisent l'acidité de l'estomac et aident à éliminer la sensation de martèlement dans la tête.

En cas d'estomac révulsé ou de nausée, râpez du gingembre frais dans une tasse d'eau bouillante et buvez lentement, à petites gorgées. Buvez une infusion de gingembre qui calmera votre estomac, et elle a même un goût délicieux.

Une infusion de gingembre frais apaisera votre estomac barbouillé, lorsque vous avez fait des excès la veille.

Les prunes umeboshi, que l'on trouve dans les épiceries asiatiques et dans les magasins de diététique, sont un remède réputé contre les effets de l'ébriété. Elles donnent envie de vomir à certaines personnes, mais ceux qui ont réussi à les avaler en disent le plus grand bien.

L'un des meilleurs reconstituants végétaux contre la gueule de bois est l'infusion de menthe. Ajoutez du miel biologique pour apaiser votre mal de tête et recommencer à vous hydrater.

Reconstituez les vitamines C perdues en buvant un verre de jus d'oranges fraîchement pressées et ajoutez une cuillerée à café de jus de lime ou une pointe de poudre de cumin pour vous donner un coup de fouet. Buvez

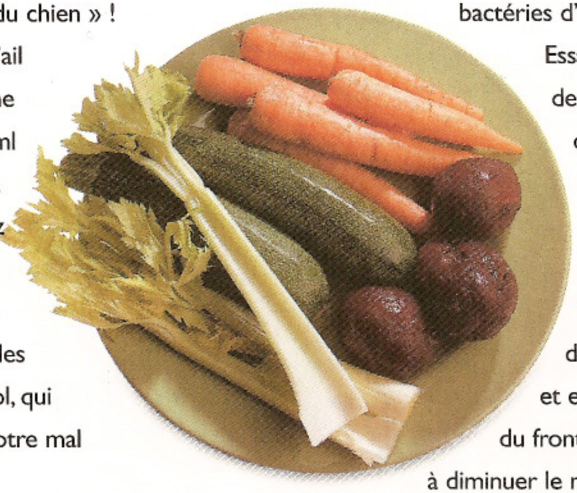
Mangez, buvez et amusez-vous ! Mais préparez-vous au lendemain t ayez un remède naturel contre la gueule de bois à portée de main.

une tasse d'infusion de thym pour calmer votre mal de tête et votre estomac révulsé, ce sera plus efficace et moins dangereux que nombre d'analgésiques vendus sans ordonnance.

Essayez le « poil du chien » ! Épluchez une tête d'ail et mettez-la dans une casserole avec 300 ml de vin rouge. Portez à ébullition et laissez mijoter 20 minutes. Passez et buvez lentement. Ce sont les tanins, et non l'alcool, qui aideront à calmer votre mal de tête lancinant.

Lorsque vous avez retrouvé l'appétit, un bouillon de légumes, riche en potassium et en minéraux naturels, contribuera à compenser la déperdition de liquides et de minéraux. Préparez-le avec céleri, courgettes, betteraves ou carottes. Évitez des légumes contenant du soufre, tels que brocoli, oignons et chou. Remplacez la flore intestinale avec les bonnes bactéries d'un yaourt.

Essayez un bain apaisant avec des huiles d'eucalyptus, de menthe et de santal. Une tasse d'infusion de menthe vous aidera si vous êtes barbouillé. Trempez une serviette dans de l'eau glacée et entourez-la autour du front. Le froid devrait aider à diminuer le mal de tête.



Faites un bouillon de légumes, bon pour la santé, pour compenser la perte de minéraux et de liquides.

AFFECTIONS COURANTES

Maux de ventre

L'indigestion se traduit souvent par des brûlures d'estomac et, comme ce nom l'indique, elle entraîne une sensation désagréable en dessous du sternum autour de la région du cœur. Manger en quantités excessives et trop vite, est la principale cause de l'indigestion dont les symptômes sont variés, des gaz et des gargouillements dans l'estomac à des douleurs ou des nausées.

Indigestion

Les bananes mûres sont des antiacides naturels et peuvent apaiser un estomac irrité. Si vous n'en avez pas, essayez du vinaigre de cidre ou du jus de citron dans de l'eau chaude, qui auront un effet alcalinisant sur un estomac acide. Une infusion de gingembre, frais si possible, réchauffe et apaise également les aigreurs d'estomac. Buvez une infusion de menthe ou d'autres tisanes, telles que le fenouil, la mélisse ou la cannelle. De la poudre d'orme roux délayée dans de l'eau chaude apporte un soulagement immédiat.

Mélangez deux cuillerées à soupe de bicarbonate de soude avec une cuillerée à café de gingembre en poudre dans de l'eau froide et buvez préventivement cette boisson avant le petit-déjeuner.

Buvez une infusion de feuilles de menthe fraîche, sucrée avec du miel, contre la nausée.

Nausée

La menthe est considérée comme un excellent remède contre la nausée. Bien qu'elle soit associée depuis longtemps au soulagement de l'indigestion et du mal des transports, on ne connaît pas très bien son action. On pense qu'elle agit en détendant le sphincter de l'œsophage et en régularisant les pressions de l'estomac.

Une infusion de menthe aide à combattre la sensation de nausée.

Eau

- Évitez de boire de l'eau en mangeant, car elle dilue l'acide gastrique et empêche une bonne digestion.
- L'eau peut également agglutiner les graisses et les huiles contenues dans les aliments, qui ne peuvent donc plus être absorbées correctement.
- Buvez de l'eau dix minutes avant de manger ou trois heures après.

Achetez des sachets de menthe tout prêts ou versez dans un peu d'eau chaude quatre gouttes d'extrait de menthe, que l'on trouve au rayon pâtisserie dans les supermarchés, et laissez refroidir. Buvez lentement pour vous sentir rapidement soulagé de la nausée. Faites infuser de la menthe fraîche du jardin et buvez-la avec du miel.

Intoxication alimentaire

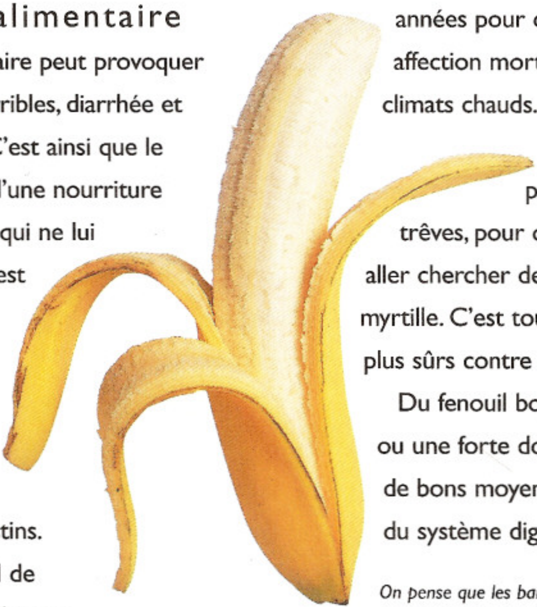
L'intoxication alimentaire peut provoquer des vomissements terribles, diarrhée et crampes d'estomac. C'est ainsi que le corps se débarrasse d'une nourriture avariée ou d'aliments qui ne lui conviennent pas, elle est souvent causée par des germes qui provoquent une inflammation de la muqueuse de l'estomac et des intestins. Le problème principal de l'intoxication alimentaire est la déperdition de liquides qui provoque la déshydratation ; il est donc important de boire en quantité suffisante.

La racine de mûre a été utilisée pendant des siècles contre la dysenterie.

Un remède traditionnel consistait à prendre une préparation plutôt infecte à base de sel, puis d'avaler immédiatement une cuillerée d'huile de ricin. En cas d'intoxication alimentaire modérée, l'ail cru aide à combattre l'infection dans l'intestin. Compensez les pertes de liquide en buvant de l'eau ou du jus de fruits dilués.

La racine de mûre a été utilisée pendant des années pour combattre la dysenterie, une affection mortelle très répandue sous les climats chauds. Pendant la Révolution américaine, les deux parties avaient accepté des trêves, pour que les troupes puissent aller chercher des racines et des feuilles de myrtille. C'est toujours l'un des remèdes les plus sûrs contre la diarrhée des enfants.

Du fenouil bouilli, des feuilles de raifort ou une forte dose de vinaigre de cidre sont de bons moyens pour aider à éliminer du système digestif un mauvais aliment.



On pense que les bananes mûres sont des antiacides naturels. Elles peuvent soulager une inflammation de l'estomac.

AFFECTIONS COURANTES

Cystite et troubles urinaires

La cystite est une affection pénible provoquée par l'inflammation de la vessie. Les symptômes se caractérisent par une sensation douloureuse dans le bas du dos et une douleur aiguë pendant la miction. Si vous souffrez de cystite depuis un certain temps, il est important de consulter votre médecin, parce qu'elle peut provoquer une infection rénale si elle n'est pas soignée. La cystite a été appelée la « maladie de la lune de miel », car elle apparaît souvent après l'acte sexuel. Boire de l'eau et uriner dès que possible après l'acte sexuel peuvent aider à prévenir une crise.

Cystite et troubles urinaires

L'eau est ce qu'il y a de plus efficace pour nettoyer les reins et aidera à se débarrasser des bactéries responsables de l'infection. Buvez beaucoup et fréquemment. Faites une infusion peu concentrée de camomille (600 ml) et buvez-la au cours de la journée pour évacuer les germes de la vessie.

Faites dissoudre une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau tiède, à boire toutes les trois heures. Cette solution diminue l'acidité de l'urine, ce qui empêche le développement des bactéries – et soulage également la sensation de brûlure qui accompagne très souvent la cystite.

Appliquez du yaourt sur la zone malade : ses bactéries non-pathogènes peuvent aider à lutter contre les germes envahisseurs. Préparez de l'orgeat en faisant bouillir une tasse de grains d'orge dans de l'eau, en quantité suffisante pour les recouvrir. Ajoutez l'écorce d'un citron et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Filtrez pour enlever l'orge, ajoutez un peu de miel et buvez à petites gorgées tout au long de la journée.

Le yaourt nature est un remède traditionnel que l'on utilise pour lutter contre les désagréments de la cystite.

Le jus d'airelle peut agir sur des zones que d'autres jus ne peuvent atteindre. Il semble qu'une substance contenue dans l'airelle empêche les bactéries d'adhérer aux parois du canal urinaire, où elles prolifèrent habituellement. Quand vous buvez du jus

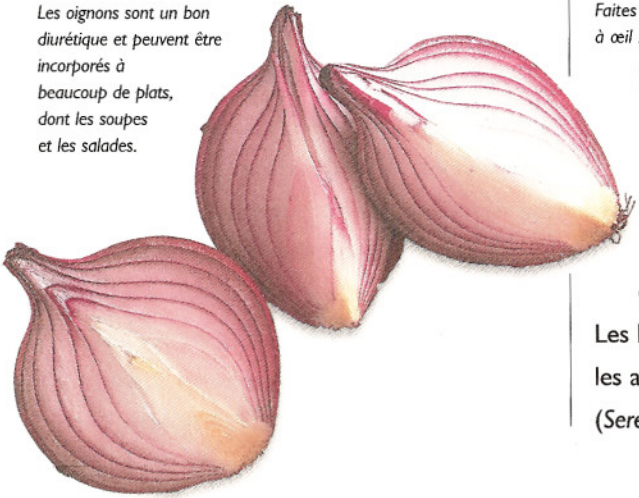
Le jus d'airelle est un remède renommé contre la cystite.

d'airelle, les bactéries lâchent prise et sont éliminées avec le liquide.

Les spécialistes pensent aujourd'hui que les myrtilles contiennent peut-être aussi le même composant. Mangez les baies ou réduisez-les en purée dans un mixeur avec un peu d'eau.

Navets, céleri, fenouil et oignons sont de bons diurétiques ; de même que les racines de pissenlit et les feuilles de la grande ortie. Ajoutez-les crues aux salades.

Les oignons sont un bon diurétique et peuvent être incorporés à beaucoup de plats, dont les soupes et les salades.



Faites une soupe avec trois ou quatre oignons que vous laissez mariner dans un litre d'eau chaude. Buvez-en au cours de la journée – ce n'est pas très bon mais c'est efficace. Le raifort stimule également la digestion et l'élimination d'urine par les reins. Vous pouvez incorporer du raifort râpé dans la nourriture ou le cuire avec des graines de moutarde et de l'eau pour le prendre en boisson.

Faites cuire des haricots rouges, des graines de soja et des haricots à œil noir : voilà un plat appétissant très bon pour les reins.

Les haricots rouges sont aussi bénéfiques pour les infections des reins ou du canal urinaire. Vous pouvez essayer également des graines de soja noir ou des haricots à œil noir. Faites-les cuire avec de l'ail et utilisez-les pour remplacer la viande. Les herboristes chinois conseillent vivement les algues, le fenugrec et le chou palmiste (*Serenoa repens*) pour obtenir de bons résultats.

AFFECTIONS COURANTES

Troubles intestinaux

La constipation, la diarrhée, la colopathie fonctionnelle et les hémorroïdes sont quatre des affections les plus contrariantes que connaît l'humanité ; elles le sont d'autant plus que personne ne veut en parler. Les causes de la constipation sont diverses, la plus courante étant la mauvaise hygiène intestinale installée dès l'enfance, et qui peut entraîner des hémorroïdes. Les antidépresseurs peuvent également la provoquer. La diarrhée résulte souvent d'une intoxication alimentaire et la constipation ou la diarrhée peuvent être des symptômes de colopathie fonctionnelle.

Constipation

Les figues et les prunes sont très laxatives et peuvent vous soulager des désagréments de la constipation.

Ceux qui se souviennent du jus de pruneau de leur enfance savent déjà que les prunes sont un laxatif très connu. Le sirop de figue est lui aussi un bon laxatif.

Buvez du jus de chou cuit ou de carottes qui peuvent aider à soulager la constipation ; vous pouvez réduire en purée des abricots crus avec un peu de miel dans un bol de yaourt.

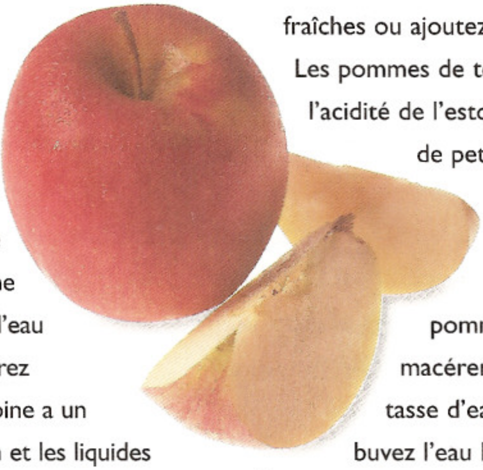
La rhubarbe cuite à la vapeur, avec du miel, aura aussi l'effet souhaité. Les fraises ont une action laxative douce et sont particulièrement bénéfiques lorsque la constipation est due à un excès de viande ou de graisse dans l'alimentation.

Les fraises ont une action laxative douce et peuvent aider en cas de constipation.

Diarrhée

Le riz au lait est l'un des plus vieux remèdes contre la diarrhée. Préparez-le vous-même avec une tasse et demie de lait, une pincée de sel, six cuillerées à soupe de sucre roux, une cuillerée à café d'extrait de vanille, deux à quatre œufs, du zeste de citron et deux tasses de riz blanc cuit. Mélangez bien tous les ingrédients. Versez le mélange dans un moule beurré et faites-le cuire pendant une heure. Saupoudrez de cannelle.

Faites cuire du riz dans de l'eau pendant une heure et demie, puis passez et buvez le liquide pour apaiser un intestin irrité.



Essayez des pommes râpées exposées à l'air et devenues marron la pectine oxydée agit comme un de ces médicaments pour la diarrhée vendus sans ordonnance.

Vous pouvez aussi faire une boisson d'avoine épaisse en faisant cuire une tasse d'avoine dans 1,2 l d'eau pendant cinq minutes. Filtrez et buvez-en souvent. L'avoine a un effet apaisant sur l'intestin et les liquides féculents contribuent à stopper le vomissement et à réduire la perte de liquide.

Ajoutez une cuillerée à café de farine de blé à un verre d'eau à température ambiante ; comme ce n'est pas très bon, avalez rapidement et répétez le traitement toutes les trois heures.

Les myrtilles contiennent des anthocyanosides qui contrôlent la diarrhée ; ajoutez-les à vos céréales au petit déjeuner.

Vous pouvez aussi manger une pomme râpée que vous laissez s'oxyder et prendre une couleur brune. La pectine a une action oxydante et agit comme beaucoup de médicaments brevetés contre la diarrhée ; des bananes pas tout à fait mûres ont le même effet.

Colopathie fonctionnelle

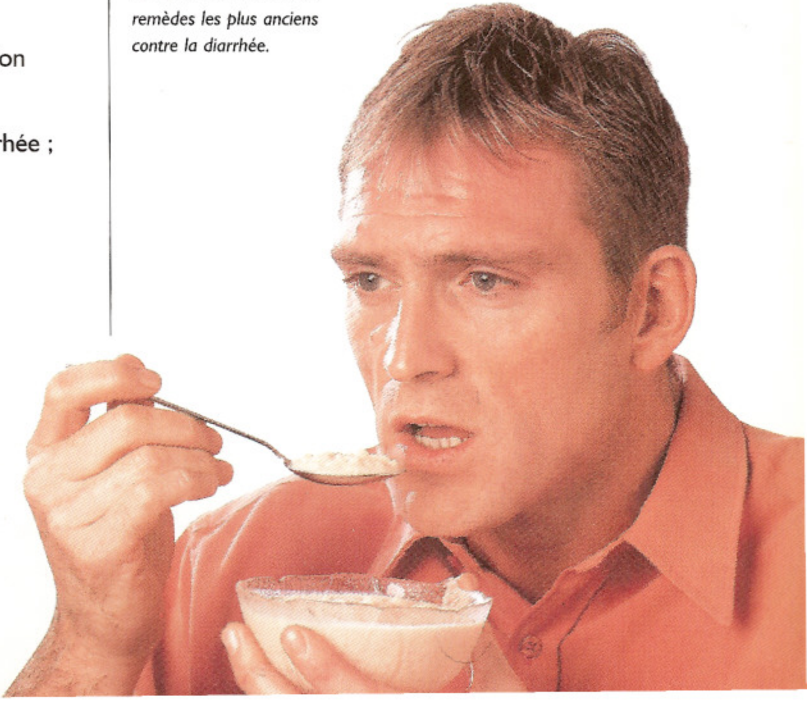
La menthe a un effet antispasmodique bien connu sur le muscle lisse de l'intestin : buvez une infusion de menthe ou, si vous avez cette plante dans votre jardin, mâchez des feuilles fraîches ou ajoutez-les aux salades.

Les pommes de terre peuvent diminuer l'acidité de l'estomac, car elles contiennent de petites quantités d'atropine qui a un effet antispasmodique. Lavez et coupez en dés une grosse pomme de terre et laissez-la macérer toute la nuit dans une tasse d'eau froide salée. Filtrez et buvez l'eau le matin à jeun. Un régime de pommes de terre pendant deux jours éliminera les toxines et les déchets du corps et aidera à purifier le sang.

Hémorroïdes

Appliquez sur la zone douloureuse un tampon imprégné d'un peu d'hamamélis ou de jus de citron avant d'aller vous coucher.

Le riz au lait est l'un des remèdes les plus anciens contre la diarrhée.

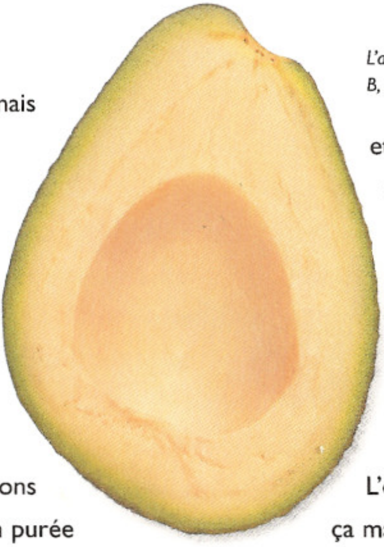


AFFECTIONS COURANTES

Problèmes cutanés

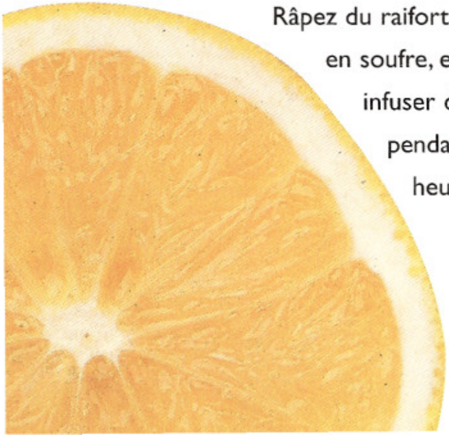
Les problèmes de peau reflètent souvent ce qui se passe à l'intérieur du corps. L'acné apparaît habituellement à l'adolescence et on pense qu'il est dû à un déséquilibre hormonal entraînant un excès de production de sébum, une matière grasse contenue dans la peau. Le psoriasis survient lorsque les cellules de la peau se reproduisent à une vitesse jusqu'à cent fois supérieure à la normale. Des plaques sèches, squameuses se forment sur la peau et provoquent des démangeaisons et de l'irritation.

Acné



L'avocat contient toutes les vitamines – A, complexe B, C et E – nécessaires pour une peau saine.

L'avocat est riche en lipides, mais il contient aussi beaucoup de vitamines A, C, E et du complexe B, qui sont essentielles pour avoir une peau saine. Il a de puissantes propriétés anti-bactériennes et antifongiques, c'est pourquoi il est excellent contre l'acné et autres affections dermatologiques. Réduisez en purée un avocat et appliquez-le sur des lésions cutanées sèches pour apaiser et hydrater. Râpez du raifort, qui est riche en soufre, et laissez-le infuser dans du lait chaud pendant une demi-heure. Filtrez et utilisez le liquide comme lotion nettoyante pour le visage. Vous pouvez également incorporer une cuillerée à café de raifort râpé dans une tasse de vinaigre de cidre, que vous laissez reposer pendant une semaine ; à utiliser de la même façon. L'odeur sera très désagréable, mais ça marche à merveille.



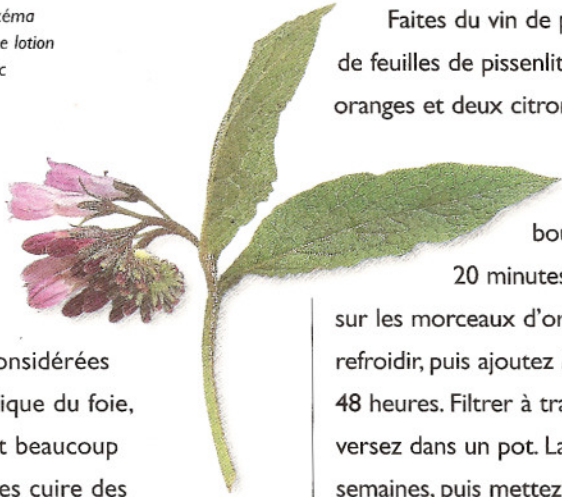
Mangez un pamplemousse par jour ; c'est une habitude qui peut aider à soulager les symptômes du psoriasis.

Eczéma

Faites une pâte avec une cuillerée à café de racine de guimauve ou d'orme roux en poudre, délayée dans de l'eau chaude. Étalez-la sur la zone irritée et laissez pendant 20 minutes, puis lavez avec une infusion de consoude. Les feuilles de consoude font aussi une bonne lotion nettoyante pour le visage et stimuleront la croissance de nouveaux tissus.

Faites un cataplasme avec de la farine de riz et appliquez-le chaud sur la zone irritée.

Les personnes souffrant d'eczéma peuvent faire une merveilleuse lotion nettoyante pour le visage avec des feuilles de consoude.



Mangez beaucoup d'asperges qui facilitent l'élimination des toxines par l'urine et qui sont considérées aussi comme un tonique du foie, car elles contiennent beaucoup d'acides aminés. Faites cuire des asperges à la vapeur et buvez l'eau de cuisson.

La betterave était utilisée par les Romains pour soulager la fièvre, mais elle stimule également le système immunitaire et aide à purifier le sang. Buvez du jus de chou, qui a des propriétés antibactériennes, pour favoriser la guérison et mangez beaucoup de cresson qui contient du soufre.

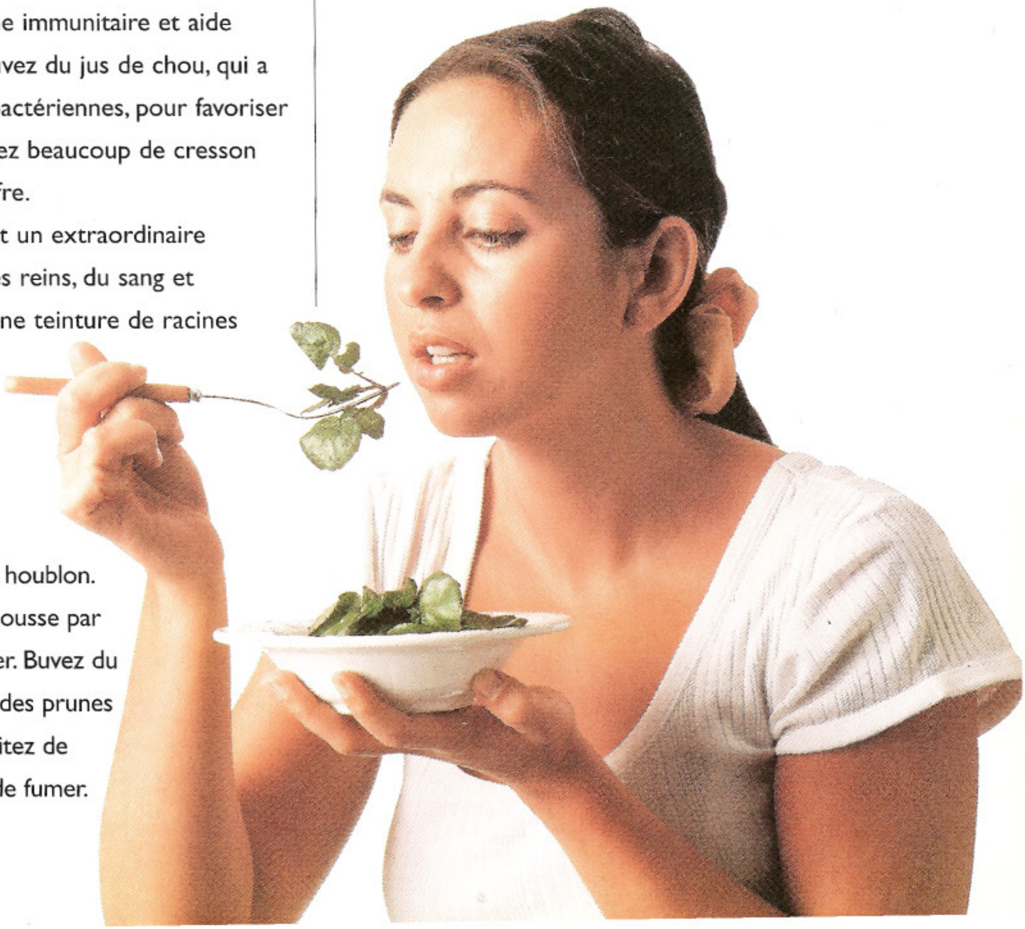
Les pissenlits sont un extraordinaire dépuratif du foie, des reins, du sang et des tissus. Utilisez une teinture de racines de pissenlit contre l'eczéma ou l'acné.

Psoriasis

Faites une infusion antifongique avec du houblon. Mangez un pamplemousse par jour au petit déjeuner. Buvez du jus d'airelle, mangez des prunes et des pruneaux ; évitez de boire de l'alcool et de fumer.

Faites du vin de pissenlit avec une poignée de feuilles de pissenlit, 5 litres d'eau, deux oranges et deux citrons coupés en morceaux, une pincée de levure et 1,3 kg de sucre. Faites bouillir les feuilles de pissenlit 20 minutes et versez le mélange sur les morceaux d'orange et de citron. Laissez refroidir, puis ajoutez la levure et laissez reposer 48 heures. Filtrer à travers une étamine et versez dans un pot. Laissez reposer pendant six semaines, puis mettez le liquide en bouteille. Attendez au moins six mois avant de le boire.

Mangez beaucoup de cresson qui contient du soufre, recommandé pour traiter l'eczéma.



AFFECTIONS COURANTES

Mal de dents et gingivite

Les maux de dent sont malheureusement très répandus dans le monde occidental ; ils sont souvent le résultat d'une mauvaise hygiène des dents et des gencives. L'halitose (mauvaise haleine) apparaît souvent en cas de gencives douloureuses ou d'abcès dans la bouche.

Rage de dents

De l'essence de girofle ou un clou de girofle séché que l'on frotte sur la gencive autour de la dent douloureuse apporteront un soulagement. Essayez de mettre un clou de girofle sur la dent concernée et de le mâcher pour un soulagement immédiat ; ou bourrez la dent de houblon séché ou de menthe fraîche. En Allemagne, les dentistes utilisent un anesthésique à base de girofle pour éliminer la douleur.

Vous pouvez faire une teinture de souci qui aidera à calmer un mal de dent ou des gencives douloureuses.

Des clous de girofle frictionnés sur la dent douloureuse peuvent l'apaiser ; ou mâchez-en un pour avoir un soulagement immédiat.

Les Amérindiens utilisaient les feuilles ou la racine de saule broyées comme emplâtre contre les rages de dents. Vous pouvez faire un bain de bouche avec du vinaigre et du sel pour apaiser la douleur. Mettez du poivre noir moulu et du gingembre frais sur un morceau de gaze et appliquez-le sur la dent.

Si vous n'avez pas peur de faire fuir les autres, vous pouvez boucher une carie avec du coton imbibé de jus d'oignon ou d'ail. Cela désinfectera toute la zone et calmera un peu la douleur.

Essayez de mettre une tranche de pomme légèrement cuite entre les dents pour aider à soulager une douleur dentaire.

Gingivite

Le chou est connu pour ses propriétés anti-inflammatoires : tamponnez un peu de jus de chou blanc sur les endroits douloureux.

L'inflammation de gencives peut être due à un manque de vitamine B et C ; aussi, renforcez vos gencives en buvant beaucoup d'infusions de cynorrhodon ou de cassis. Trempez un petit morceau de coton dans de la teinture de souci et appliquez-le sur la gencive ou la dent.

Faites un bain de bouche avec une décoction refroidie de souci ou d'aigremoine.

Une teinture de feuilles de lavande en friction sur les gencives est un excellent antiseptique ; vous pouvez également faire un gargarisme avec une infusion refroidie de feuilles de lavande à laquelle vous ajoutez du miel.

Vous pouvez faire votre pâte à dentifrice en mélangeant deux parties de bicarbonate de soude à une partie de sel. Si vous n'en avez pas, vous pouvez même essayer de vous laver les dents avec du citron.

La teinture de feuilles de lavande frottée sur les gencives a une action antiseptique.

Les myrtilles, astringentes et antiseptiques, sont bénéfiques pour les aphtes et les gingivites.

Aphtes

Mangez beaucoup de myrtilles : elles sont astringentes et ont une action antiseptique puissante ; elles sont donc bénéfiques pour les aphtes ou les plaies buccales ainsi que les infections des gencives.

Vous pouvez aussi mélanger deux cuillerées à café de sel marin et deux cuillerées à café d'eau oxygénée dans un grand verre d'eau chaude en bain de bouche (Attention : ne pas avaler). Gardez de l'eau chaude salée dans la bouche sur un abcès, cela peut aider à le résorber.

Rafraîchir la bouche

- Mâchez quelques brins de persil pour rafraîchir la bouche
- Écrasez des clous de girofle dans une tasse d'eau bouillante, laissez refroidir pendant cinq minutes et utilisez en bain de bouche

AFFECTIONS COURANTES

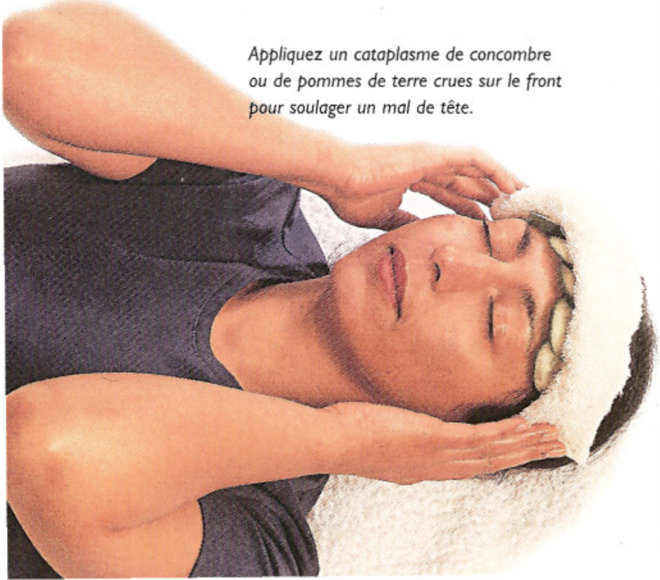
Céphalée et migraine

La plupart des gens souffrent un jour ou l'autre de céphalée. Certaines sont dues à des tensions ou au stress, d'autres sont consécutives à une trop forte consommation d'alcool ; elles peuvent aussi être des signes avant-coureurs d'un rhume ou d'une grippe. La migraine est bien plus qu'un sérieux mal de tête. C'est en fait un trouble neurologique qui se manifeste par une céphalée violente s'accompagnant de troubles visuels, de nausées et de vomissements.
Si vous avez un mal de tête persistant, consultez un médecin.

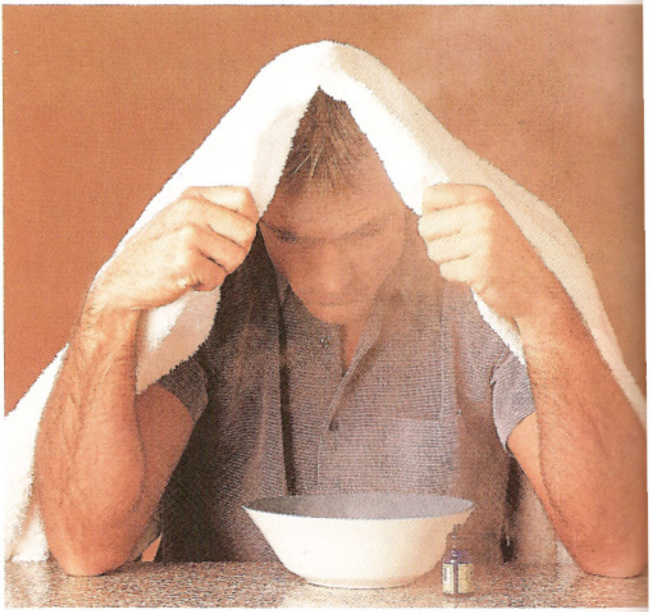
Céphalée

Une feuille de chou chaude en compresse sur la tête peut soulager une céphalée ; ou essayez de manger un morceau de pain bis rassis avec du beurre et de la confiture – c'est un curieux remède, mais très efficace ! Un cataplasme de concombre ou de pommes de terre crues sur le front peut soulager un mal de tête provoqué par une exposition prolongée au soleil.

La lavande aidera à rafraîchir et à éclaircir un esprit embrumé. Vous pouvez faire vous-même de l'eau de lavande avec deux cuillerées à soupe de lavande séchée, deux cuillerées à café de cannelle, une pincée de muscade et un litre d'alcool à 90°. Respirez les vapeurs délicieuses pour un soulagement instantané. Les maux de tête dus à de l'hypertension peuvent aussi être apaisés en mangeant de l'ail, qui abaisse la pression sanguine.



Appliquez un cataplasme de concombre ou de pommes de terre crues sur le front pour soulager un mal de tête.



L'inhalation est le meilleur remède contre un mal de tête produit par une sinusite. Vous pouvez ajouter diverses huiles essentielles pour en accroître l'efficacité.

La grande camomille a fait l'objet d'essais cliniques qui ont prouvé son efficacité contre la migraine.

Céphalée due à la sinusite

Les inhalations sont efficaces contre le mal de tête entraîné par une sinusite. Ajoutez des huiles essentielles de pin, d'eucalyptus, de romarin ou de thym, soit séparément, soit en les associant. Appliquez une compresse d'eau chaude sur le front. Vous pouvez également laisser infuser dans de l'eau de l'huile de lavande ou de menthe. Allongez-vous et respirez l'odeur, en maintenant la compresse chaude.

Migraine

La grande camomille est une plante dont l'efficacité contre la migraine est reconnue. On dit que l'origan agit également : les feuilles séchées peuvent s'utiliser comme tabac à priser pour dégager la tête. Vous pouvez aussi cuire à feux doux des feuilles fraîches dans de l'huile d'olive et masser les tempes.

Une boisson à base de racine de gingembre fraîche s'est révélée presque aussi efficace dans la prévention des migraines (en consommation quotidienne) que de puissants médicaments délivrés uniquement sur ordonnance.

Ajoutez de l'huile de gingembre à de l'huile d'amande et massez les tempes dès les premiers signes annonciateurs. Ou essayez de prendre un bain de pied avec du gingembre frais ou de la menthe fraîche, ou leurs huiles essentielles. Le bain fera descendre le sang de la tête vers la chaleur et procurera un peu d'apaisement.

Mangez un bol de tomates en conserve, mijotées avec du basilic et servies avec une pointe de vinaigre ; c'est connu pour soulager la migraine. Faites une pommade avec de l'huile d'origan et de la vaseline avec laquelle vous vous massez les tempes.

Si vous pouvez vous procurer de la grande camomille, faites-en une infusion. Sinon, prenez de la menthe et du romarin. Utilisez deux parties de feuilles de menthe et une partie de romarin et laissez-les infuser dans une tasse d'eau chaude pendant au moins dix minutes.

Une croûte de pain bis rassis avec du beurre et de la confiture semble efficace contre les maux de tête.

AFFECTIONS COURANTES

Mal d'oreille et névralgies

Le mal d'oreille peut être provoqué par divers facteurs, allant des rhumes et catarrhes à l'hypertrophie des végétations ou à une infection de l'oreille interne. La plupart des remèdes traditionnels se basent sur la chaleur et l'huile, mais évitez absolument de mettre le doigt dans l'oreille, quelle que soit la douleur.

Une inflammation du trijumeau, le nerf sensitif qui entre dans le crâne près de l'oreille, produit une douleur spasmodique terrible d'un côté du visage, que l'on appelle névralgie. Autrefois, on aurait appliqué du raifort râpé sur la joue jusqu'à ce que la douleur s'atténue, mais aujourd'hui, il y a des méthodes plus douces pour soigner cette affection.

Un morceau de sel roulé dans un tissu chaud, humide, appliqué contre l'oreille peut soulager la douleur.

Une bouillotte chaude enveloppée dans un vieux pull peut aider à soulager un mal d'oreille ou une névralgie.

Mal d'oreille

Beaucoup de maux d'oreilles sont causés par un rhume, une grippe ou d'autres types de congestion. Si c'est le cas, vous pouvez d'abord réduire les mucosités avec une infusion de fleurs de sureau ou une boisson froide à base de baies de sureau.

L'un des meilleurs remèdes contre le mal d'oreille est une bouillotte chaude, recouverte d'un chandail chaud et maintenue contre l'oreille. Mettez quelques gouttes d'huile *d'olive chaude* dans *l'oreille* et couchez-vous sur l'autre côté pendant cinq minutes, pendant que l'huile coule dans l'oreille interne.

Écrasez une gousse d'ail et laissez-la macérer dans un peu d'huile d'olive chaude pendant cinq minutes, puis filtrez le liquide. Trempez-y un coton que vous appliquez sur le lobe de l'oreille. L'ail combat toutes sortes

L'ail, écrasé et trempé dans de l'huile d'olive, peut être un moyen efficace pour combattre une infection de l'oreille.

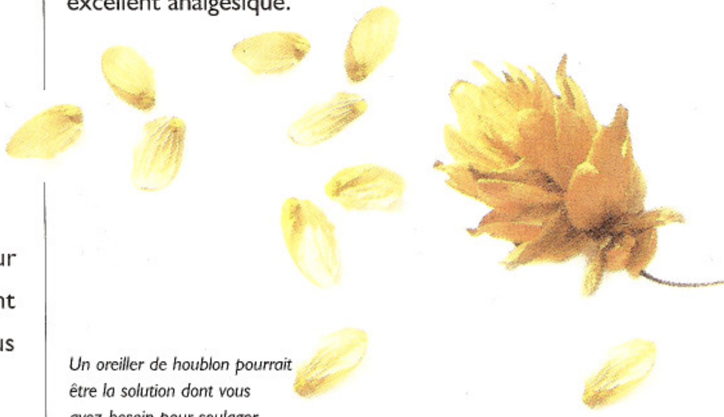
d'infections. Autrefois, un oignon cuit placé sur l'oreille douloureuse passait pour un excellent remède. Certaines personnes utilisaient du jus d'oignon dans de l'huile chaude. Faites tiédir une cuillerée à café d'huile d'amande douce et versez-la doucement dans l'oreille, puis bouchez avec un morceau de coton.

En compresse : prenez un morceau de sel que vous roulez dans un tissu, puis trempez-le dans l'eau chaude et pressez-le ; ou une pomme de terre cuite enveloppée dans de la laine. Utilisez les deux remèdes aussi chauds que vous pouvez le supporter pour une meilleure efficacité.

Buvez une infusion de plantain pour tonifier les délicates membranes de l'oreille interne et prévenir un étourdissement dû à l'inflammation de l'oreille.

Névralgies

Massez les gencives au fond de la bouche avec un clou de girofle. Dormir avec un oreiller de houblon était un remède connu pour soigner cette affection pénible ; vous pouvez également maintenir sur la zone douloureuse un emplâtre chaud de bouillie d'avoine enveloppée dans de la mousseline. Manger des flocons d'avoine peut aussi avoir un effet anti-stress et c'est un excellent analgésique.



Un oreiller de houblon pourrait être la solution dont vous avez besoin pour soulager une névralgie douloureuse.

Quelques gouttes d'huile d'olive que vous réchauffez et versez dans l'oreille soulageront la douleur.

AFFECTIONS COURANTES

Douleurs menstruelles et SPM

Plus de la moitié de la population féminine souffre de dysménorrhées, c'est-à-dire de douleurs fulgurantes dans le bas-ventre pendant les règles. Environ 15 % de ces femmes disent qu'elles empoisonnent leur vie quotidienne. Les douleurs pendant la menstruation commencent plutôt à l'adolescence et ont tendance à diminuer avec l'âge, notamment après un accouchement.

Les crampes dans le bas-ventre au début des règles sont rarement un signe de maladie, mais elles peuvent être très pénibles. Le syndrome prémenstruel (SPM) touche près de 40 % des femmes et peut provoquer de sérieuses perturbations : sautes d'humeur, maux de tête, ballonnements et seins douloureux.

Règles douloureuses

Riz complet, pain complet avoine, oléagineux et haricots augmenteront votre taux de magnésium, de fer, de zinc et de vitamines, ce qui vous aidera à lutter contre la douleur. Un bain chaud avec un peu d'huile de camomille ou de sauge sclarée soulageront la tension et détendront les muscles. Les huiles de géranium et de romarin préviennent la rétention d'eau.

L'angélique est une plante réchauffante, stimulante, qui convient aux femmes ayant des frissons lors des règles. Pour une décoction, ajoutez en quantités égales de l'angélique, de la camomille et de la racine de gingembre à 600 ml d'eau et faites cuire à feu doux 15 minutes.

Massez le bas-ventre avec de l'huile de ricin pour aider à soulager les règles douloureuses et le ballonnement du SPM.

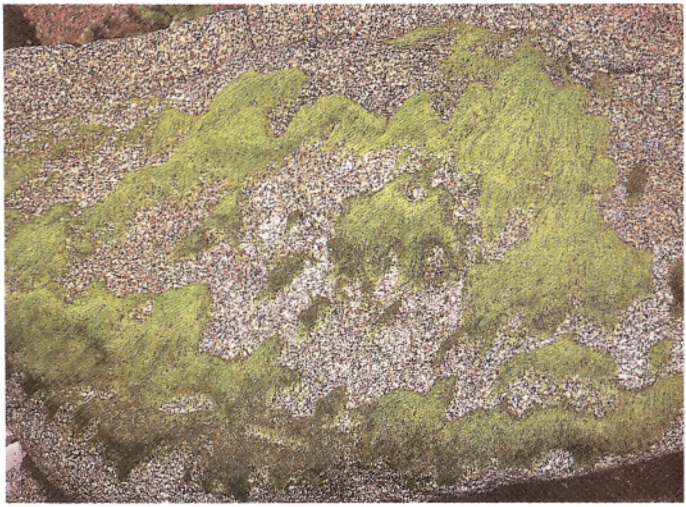
L'avoine et le riz complet aident à soulager les règles douloureuses.

Le pissenlit est une bonne source de fer et c'est l'un des meilleurs diurétiques, car il fournit beaucoup de potassium qui aide à éliminer l'excès d'eau. Ajoutez des feuilles de jeunes pissenlits à une salade verte en guise de remède appétissant. Le millefeuille en infusion aide à soulager les crampes menstruelles et à réduire les saignements.

Massez le bas-ventre avec de l'huile de ricin chaude. Le gingembre frais, infusé dans de l'eau ou du lait, est l'un des remèdes les plus anciens contre les règles douloureuses. Faites une décoction de racines de rhubarbe ou une infusion de basilic, si vous souffrez de crampes et si vos règles sont particulièrement difficiles.

Syndrome prémenstruel (SPM)

Une infusion de menthe peut soulager les symptômes du syndrome prémenstruel. Des asperges fraîchement cuites réduisent les tensions mammaires et le ballonnement. Les algues peuvent aussi être bénéfiques – l'iode naturel soulage les symptômes. Faites des soupes à base d'algues wakamé, nori ou kombu.



Les algues contiennent de l'iode naturel, bénéfique pour soulager le SPM. On trouve des algues comestibles à utiliser dans les soupes.

Un emplâtre d'huile de ricin sur le bas-ventre favorisera l'élimination des toxines par le système lymphatique. Trempez une vieille serviette dans de l'huile de ricin, placez-la sur l'abdomen, recouvrez avec une autre serviette et mettez une bouillotte par-dessus.

L'infusion de pissenlits soulagera le ballonnement dans la période précédant les règles. Elle élimine l'excès de liquide du corps. La sauge en infusion est également efficace ; vous pouvez aussi la manger en salade. Faites un cocktail avec épinards, cresson, jeunes pousses d'orties, carottes et betterave. Mettez les ingrédients crus dans un extracteur de jus, si vous en avez un, ou faites cuire les carottes et la betterave, et passez-les au mixer. Ce mélange agit comme un extraordinaire tonique cette période du mois.

Des asperges fraîchement cuites aident à soulager les seins tendus et le ballonnement, symptômes associés au SPM.

AFFECTIONS COURANTES

Bouffées de chaleur et troubles de la ménopause

Les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les sautes d'humeur sont des symptômes de la ménopause, qui, sans être une pathologie, peut causer de nombreux désagréments inavouables à beaucoup de femmes lorsqu'elles prennent de l'âge. Supprimer la caféine est particulièrement bénéfique pour la plupart des symptômes de la ménopause, et il existe toute une variété de thés et d'infusions qui peuvent aider réellement à soulager les symptômes.

Bouffées de chaleur

La menthe est un rafraîchissant bien connu : ajoutez de la menthe fraîche chaque fois que vous le pouvez dans les salades. Buvez des infusions de menthe ou ajoutez un peu d'huile essentielle de menthe à l'eau de votre bain.

On peut faire, avec des feuilles de sauge, un vin tonique qui aidera à soulager les bouffées de chaleur.

La sauge est connue comme la plante de la vieillesse. Faites un vin de sauge tonique avec une poignée de feuilles de sauge fraîche que vous laissez macérer dans une bouteille de vin blanc de bonne qualité pendant au moins deux semaines. Sucrez avec du miel et laissez reposer encore une semaine. Filtrez le liquide à travers un linge et mettez-le en bouteille. Boire un verre de vin de sauge avant le déjeuner et le dîner est très bénéfique.

Voici un autre tonique pour la ménopause, constitué de feuilles de bourrache, de mélisse, de feuilles de framboisier, de racines de bardane et de feuilles de plantain. Il suffit de laisser macérer les feuilles dans de l'eau chaude et de boire le liquide pendant la journée, comme remontant.

Le céleri contient des substances qui stimulent les œstrogènes, dont l'action est bénéfique pour les symptômes ménopausiques.

Les graines de citrouille contiennent des phytoestrogènes qui peuvent soulager les symptômes de la ménopause.

Sueurs nocturnes

Buvez deux tasses d'infusion de sauge chaque jour. Mettez trois cuillerées à café de feuilles de sauge dans une casserole et ajoutez deux tasses d'eau bouillante. Couvrez et faites cuire à feu doux 5 minutes. Préparez cette décoction le matin et mettez-la dans un thermos pour en boire pendant la journée. Le ginseng en infusion est souvent recommandé, car il contient beaucoup de vitamines B et des minéraux. Il aide aussi en cas de perte de libido !

Essayez une tisane de souci, en utilisant les fleurs de la plante dans un litre d'eau bouillante, que vous laissez infuser 10 minutes. À boire trois ou quatre fois par jour.

Placez des feuilles de mélisse sous votre oreiller le soir ou buvez une infusion de cette plante pour vous calmer et vous revitaliser.

Symptômes généraux de la ménopause

Le calendula, le houblon, le ginseng, la sauge et l'igname sauvage ont une action œstrogénique qui peut être bénéfique : buvez des infusions ou prenez-les en complément. Mangez beaucoup de rhubarbe, d'avoine et de céleri qui contiennent le même type de substances ayant une activité œstrogénique.

Certains aliments sont riches en phytoestrogènes (œstrogènes végétales naturelles) et peuvent être bénéfiques sur les symptômes de la ménopause.

Beaucoup de ces composants, appelés isoflavones et lignanes, sont présents dans les aliments à base de soja, les graines de lin et quelques plantes.

En Asie où les femmes ont une alimentation riche en aliments à base de soja, les symptômes de la ménopause sont moins fréquents et le risque de cancer du sein est moins élevé. Certains essais ont également montré qu'une alimentation riche en soja réduit la fréquence des bouffées de chaleur.

Parmi d'autres aliments qui contiennent des phytoestrogènes, on compte le soja, les graines de citrouille, le tofu et le tempeh ; essayez de les incorporer dans votre alimentation.

Mangez beaucoup d'orties, de pissenlits et de plantain, que vous pouvez incorporer dans les salades.

Pour tonifier tout l'organisme, prenez un bain chaud auquel vous ajoutez des huiles de romarin ou de lavande, ce qui vous apaisera et vous rafraîchira.

Des feuilles de mélisse placées sous l'oreiller, le soir, vous apaiseront et aideront à prévenir les sueurs nocturnes.

AFFECTIONS COURANTES

Candidose et muguet buccal

Stress, allergies, excès de nourriture à faible valeur nutritive, abus d'alcool, tous ces facteurs contribuent au déséquilibre de la flore intestinale ou vaginale, provoquant des infections que l'on appelle candidoses ou muguet (se manifestant par une peau enflammée, qui démange). La candidose est une infection fongique qui peut être stimulée par la pilule contraceptive ou l'utilisation d'antibiotiques. Protégez-vous en évitant de porter des sous-vêtements synthétiques ou des jeans serrés et en vous abstenant de rapports sexuels si vous avez cette infection. Le muguet buccal est plus courant chez les bébés et les enfants que chez les adultes, et peut être provoqué par un excès de sucre dans l'alimentation.

Une douche vaginale avec une infusion de thym peut soulager l'inconfort causé par la candidose

Candidose

Mangez un yaourt tous les matins ou prenez un petit déjeuner de flocons d'avoine, de yaourt et de jus d'orange. Une solution d'eau oxygénée fortement diluée – une cuillerée à café dans un verre d'eau – appliquée en douceur sur la zone irritée avec un tampon d'ouate soulagera la démangeaison.

Le yaourt contient des bactéries non pathogènes (*acidophilus*) qui combattent la mycose vaginale et d'autres infections fongiques. Mettez-en un peu sur un tampon et enfoncez-le dans le vagin (enlevez-le au bout de deux heures).

Buvez du vinaigre de cidre avec du miel tous les matins et si vous êtes sous antibiotiques, mangez autant d'ail cru que vous le pouvez pendant une semaine – il combat la plupart des infections bactériennes, fongiques et virales. Vous pouvez même enfoncer une gousse d'ail épluchée enveloppée dans un peu de gaze à l'intérieur du vagin, pour avoir un effet antiseptique local puissant – ça pique

Le yaourt contient des bactéries non-pathogènes qui combattent la mycose vaginale.

La chair et le lait de la noix de coco fraîche sont bénéfiques pour lutter contre les symptômes du muguet.

terriblement, ce n'est donc pas pour les natures sensibles !

Vous pouvez faire une douche vaginale avec 600 ml d'eau bouillie, refroidie, additionnée de deux gouttes d'huile de lavande ou avec une infusion de camomille ou de thym. Vous pouvez aussi utiliser un de ces mélanges en bain de siège pour vous soulager de cette affection inconfortable.

Diluez une cuillerée à café de vodka dans de l'huile de myrrhe ou d'arbre à thé et trempez un tampon dans la solution. Gardez-le quatre à cinq heures ; à faire une ou deux fois par semaine.

La capucine est un remède séculaire contre la candidose, parce que les fleurs agissent comme un antibiotique naturel. Vous pouvez faire une infusion avec les fleurs et l'utiliser dans un bain froid.

Muguet buccal

Un des meilleurs remèdes contre le muguet buccal consiste à manger beaucoup d'ail et de yaourt. Rincez-vous soigneusement la bouche avec une solution de vinaigre de cidre et d'eau chaude à laquelle vous ajoutez une pincée de sel. Consommez beaucoup d'aliments, tels que les oignons, la noix et le lait de coco, qui sont particulièrement bénéfiques.

Les fleurs de capucine agissent comme un antibiotique naturel. Utilisez-les en infusion ou dans un bain froid.

AFFECTIONS COURANTES

Engelures, crampes et mauvaise circulation

Les engelures sont en fait une forme bénigne de gelure ; ce sont des enflures douloureuses, qui démangent, localisées généralement aux mains, aux pieds ou aux oreilles, survenant par temps froid. Elles résultent généralement d'une mauvaise circulation et peuvent être aggravées par la cigarette. Certains naturopathes pensent que les crampes et la mauvaise circulation sont dues à un manque de potassium ou de calcium.

Engelures

Quoi que vous fassiez, résistez à l'envie de mettre vos pieds sur un radiateur ou une bouillotte. Frottez vigoureusement avec une serviette pour faire circuler le sang. Tant que la peau n'est ni entaillée ni gercée, vous pouvez saupoudrer les engelures de poivre de Cayenne pour stimuler la circulation. Si la peau est lésée, frictionnez-la avec une pommade au calendula pour favoriser la cicatrisation.

Une méthode consiste à émincer 450 g de navets avec la peau. Faites-les cuire dans 3 litres d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Baignez la partie du corps affectée dans l'eau à une température aussi chaude que possible, et frictionnez-la avec des morceaux de navet. Les sels et les huiles essentielles contenus dans le navet ont une action astringente et améliorent également la circulation.

Le céleri contient des composés qui abaissent la pression sanguine et aident à améliorer la circulation.

Pour améliorer la circulation, frottez vigoureusement les pieds avec une serviette.

Essayez des racines de raifort fraîches, maintenues par un bandage. Du jus de citron, d'ail ou d'oignon en friction sur les engelures peut être très efficace ou faites un pansement avec une rondelle de citron, de l'ail ou des oignons, à garder toute la nuit.

Le céleri est aussi un bon remède contre les engelures. Faites mijoter un bouquet de branches de céleri dans un litre d'eau une heure, puis versez le liquide dans un récipient dans lequel vous trempez vos pieds une heure (le plus chaud possible). Faites ce bain de pied le matin au saut du lit et le soir, juste avant d'aller vous coucher.

Crampes

Le céleri contient des composés qui réduisent l'hypertension artérielle en détendant l'enveloppe lisse qui entoure les vaisseaux sanguins. Le sang circule plus librement et la pression diminue, soulageant les crampes.

Mélangez une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et une cuillerée à café de miel dans un verre d'eau chaude. Avalez-le rapidement et vous sentirez un soulagement au bout de quelques minutes.

De nombreuses marques commerciales de vinaigre qui sont aujourd'hui disponibles sur le marché ne sont peut-être pas aussi riches en potassium, achetez plutôt un vinaigre non traité dans un magasin diététique.

Buvez des infusions de plantes riches en calcium comme le pissenlit, la framboise et la feuille de plantain. Mangez des amandes, graines de sésame, yogourt et légumes verts.

Les « impatiences » dans les jambes se manifestent par des crampes entraînant des douleurs et des picotements.

Ajoutez des huiles de graines, des avocats et du germe de blé dans l'alimentation pour soulager ces symptômes. Réduisez votre consommation de viande, sel et produits laitiers riches en lipides.

Les amandes dans l'alimentation aideront à diminuer le risque de crampes.

Pour un apport de calcium

- Remplissez à moitié un pot de coquilles d'œuf écrasées.
- Couvrez-le avec du vinaigre et laissez reposer pendant deux semaines.
- Filtrez, puis prenez une à trois cuillerées à soupe par jour.
- Vous pouvez utiliser ce liquide pour assaisonner les salades ou dans les sauces.
- Sucré avec du miel, il peut se prendre comme boisson rafraîchissante.

Trempez les pieds dans un bain à base de branches de céleri cuites pour soulager les engelures.

AFFECTIONS COURANTES

Problèmes oculaires

L'œil est un organe excessivement délicat, pourtant il a été constitué pour supporter un grand nombre d'agressions. La partie antérieure du globe oculaire est recouverte d'une membrane dure, la cornée, qui peut résister et guérir de blessures même graves. Cependant, l'alcool, les atmosphères enfumées et le travail prolongé devant un écran, affectent notre vue, entraînant des douleurs oculaires, des inflammations et des picotements dans les yeux.

Fatigue oculaire

Les pétales de rose sont un remède traditionnel contre les paupières enflammées ou irritées. Faites une compresse rafraîchissante et apaisante avec deux ou trois pétales que vous laissez macérer dans un verre d'eau bouillante 10 minutes. Filtrez, laissez refroidir, puis trempez une compresse de coton ou un disque à démaquiller dans le liquide et appliquez-le sur les paupières.

L'infusion de camomille ou de souci, en compresse froide, fait le plus grand bien. L'hamamélis, glacée, sortie du réfrigérateur, est très rafraîchissante lorsque vos yeux sont fatigués ou que vous avez fixé un écran d'ordinateur toute la journée. Mangez beaucoup de fenouil, un autre aliment très bon pour les yeux fatigués, ou prenez-le en infusion.

Faites un bain d'yeux avec trois cuillerées à café de miel, diluées dans deux tasses d'eau bouillante, que vous laissez refroidir. Ou essayez un cataplasme de feuilles de chou ramollies dans l'eau bouillante (ne pas les faire cuire). Vous aurez peut-être l'air ridicule avec les feuilles sur les yeux, mais vous allez voir que ça fait du bien.

Les pétales de rose peuvent apaiser des paupières enflammées ou irritées.

Une pomme de terre crue ou un concombre sur les paupières closes peut avoir le même effet.

La bourrache était très appréciée par les anciens Grecs pour renforcer les yeux affaiblis et prévenir la cataracte. Vous avez plus de risques d'avoir une cataracte si votre alimentation manque de bêta carotène, d'acide folique et de vitamine C. La bourrache en contient, aussi essayez de l'incorporer à votre alimentation.

Mettez beaucoup de fenouil dans votre alimentation, c'est bon pour les yeux fatigués.

Orgelets

Un bain d'yeux avec une lotion boriquée chaude ou un cataplasme de feuilles de chou fraîches, passées à la vapeur, réduira un orgelet. Mélangez de l'huile de lavande et de citron (une goutte de chaque) avec une cuillerée à café d'eau bouillie et refroidie, et faites un bain d'œil avec cette solution, ce qui soulagera également les symptômes de la conjonctivite.

Croyances du passé

On pensait autrefois que les carottes étaient un aliment idéal pour les yeux et, pendant la Seconde Guerre mondiale, les pilotes étaient encouragés officiellement à en manger de grosses quantités. Jadis, tout ce qui était doré était réputé bénéfique pour la vue, par exemple contempler des soucis des jardins.

On préconisait aux pilotes de la Seconde Guerre mondiale de manger beaucoup de carottes pour améliorer leur vision nocturne.

AFFECTIONS COURANTES

Insomnie

À notre époque stressante, il ne faut pas s'étonner que nombre de personnes aient des difficultés à dormir. Cependant, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour favoriser un bon sommeil. Essayez de vous détendre avant de vous coucher ; évitez le café et l'alcool qui ont tendance à vous maintenir éveillé plutôt qu'à induire un bon sommeil. Prenez un bain chaud avec des sels d'Epsom ou écoutez de la musique douce. Imaginez un rituel à l'heure du coucher pour que votre cerveau apprenne à décompresser, avant de vous installer pour la nuit.

Mangez beaucoup de laitue vous aidera à bien dormir.

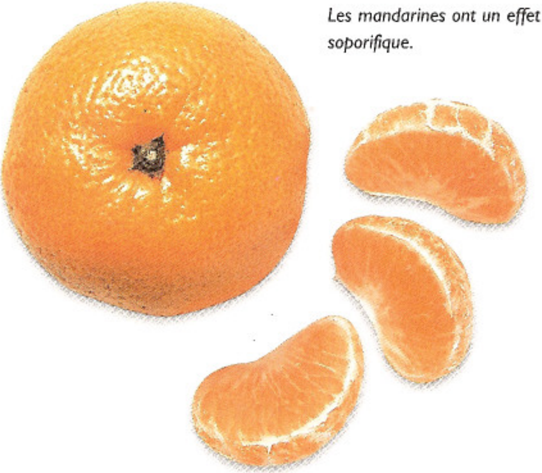
Insomnie

On dit que certains Italiens dormaient avec des gousses d'ail entre les orteils pour passer une bonne nuit ! En Grande-Bretagne, à l'époque de la reine Victoria, on préconisait de se laver la tête avec de l'aneth ou de mettre cette plante sur l'oreiller le soir.

Ajoutez deux cuillerées à café de vinaigre de cidre et deux cuillerées à café de miel dans un verre d'eau chaude, à boire à l'heure du coucher, voilà un remède qui paraît plus simple. Appliquez quelques gouttes d'huile de lavande sur les poignet et les tempes, à l'endroit où bat le pouls, avant d'aller dormir, ce qui a un effet apaisant. Mettez des graines de céleri dans un morceau de gaze et inhalez les effluves, juste avant de vous coucher.

On pense que la laitue contient des composants favorisant le sommeil, consommez-la crue ou buvez une infusion de laitue.

Pour aider à combattre l'insomnie, mettez quelques gouttes d'huile de lavande sur les poignets ou le front avant de vous coucher.



Les mandarines ont un effet soporifique.

Les mandarines ont aussi un effet soporifique : c'est une bonne idée d'en manger une après le repas du soir.

Vous pouvez préparer une infusion avec des fleurs de sureau, réputées bénéfiques pour détendre les nerfs et entrer dans le sommeil.

Les Amérindiens mangeaient des oignons crus pour passer une bonne nuit. Ils préparaient également une potion pour dormir avec des têtes de pavot infusées dans de l'eau chaude. Si ces remèdes vous semblent un peu drastiques, essayez une infusion de valériane juste avant d'aller vous coucher.

Préparez l'infusion suivante : mettez les graines moulues d'une cosse de cardamome, deux gouttes d'huile de menthe, une cuillerée à café de sucre et une pincée de bicarbonate de soude dans une tasse d'eau bouillante et buvez pendant que c'est chaud.

Ajoutez une cuillerée à café de miel dans une tasse de lait chaud et saupoudrez de cannelle : c'est une bonne boisson pour aider les enfants agités à s'endormir.

L'eau de fleur d'oranger était un remède traditionnel contre l'insomnie chez les femmes de la noblesse anglaise. Préparez-en une à votre façon avec le jus de deux oranges dans un peu d'eau chaude, sucrée avec du miel.

Un bain de pied est une bonne façon d'induire le sommeil, car il fait descendre le sang de la tête aux pieds. Mélangez un peu d'huile de lavande et de romarin et ajoutez-les à un récipient d'eau chaude. Un bain de pied de moutarde peut également être efficace.

Du lait chaud avec du miel et une pincée de cannelle convient aux enfants pour les aider à s'endormir.

Soins des pieds et des mains

Nous n'avons aucun respect pour nos pieds : nous les enfermons dans des chaussures qui ne leur vont pas, dans des tissus synthétiques et nous leur demandons de remplir inlassablement leur fonction, c'est-à-dire de nous porter pendant des heures. Il n'est pas étonnant que nous souffrions de toutes sortes de maux de pieds, des oignons, durillons et cors aux infections fongiques désagréables, tel que le pied d'athlète. Si nous sommes plus attentionnés envers nos mains, nous n'avons rien contre le fait de les plonger toute la journée dans l'eau bouillante, ce qui peut avoir comme conséquence une peau gercée ou des ongles desséchés.

Nous devons témoigner davantage de respect à nos pieds. Trempez-les dans un bain apaisant ou massez-les avec de l'huile pour leur faire du bien.

Pieds douloureux

Pour les pieds qui transpirent, faites infuser six sachets de thé dans un récipient d'eau chaude, laissez refroidir et plongez-y vos pieds 10 minutes. Pour défatiguer les pieds, trempez-les une demi-heure dans un bain apaisant à base d'orge ou de millet (mélangez ces céréales à de l'eau bouillante et laissez refroidir). Faites un bain de pied apaisant en ajoutant une cuillerée à soupe de sel marin dans une bassine d'eau chaude. Par temps froid, ajoutez une cuillerée à café de poudre de moutarde pour les réchauffer.

Un mélange d'essence de thym et d'huile d'olive, appliqué en massage entre les orteils, peut aider à guérir le pied d'athlète.

Cors

Frottez les cors avec de l'huile de ricin chaque jour pendant deux semaines pour les éliminer complètement. Mettez une rondelle de citron ou de tomate crue sur le cor et maintenez-la avec une bande. Le jus adoucira le cor pendant la nuit. Vous pouvez faire la même chose en laissant tremper des poireaux 24 heures dans de l'eau ou du vinaigre, appliqué en cataplasme. Faites un bain de pied apaisant en ajoutant quatre ou cinq gouttes d'huile de menthe dans une bassine d'eau tiède. Vous pouvez aussi utiliser deux sachets de menthe, que vous laissez infuser 10 minutes.

Pied d'athlète

Préparez un mélange comportant à parts égales du vinaigre ou de l'alcool à 90° et de l'eau chaude, et trempez les pieds dans un récipient. Enduisez la partie entre les orteils de yaourt nature, en laissant agir toute la nuit. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de thym ou de romarin à un peu d'huile d'olive et massez soigneusement les pieds entre les orteils.

Verrues

Épluchez une pomme de terre le plus finement possible. Frictionnez la verrue avec la partie interne de la peau de la pomme de terre, deux fois par jour. Grâce à une substance chimique contenue dans la peau de la pomme de terre, la verrue devrait noircir et diminuer en quelques semaines.

Le jus laiteux d'une tige de pissenlit ou de chélidoine peut s'utiliser en baume. Appliquez-le sur la zone à traiter et couvrez d'un pansement. Le lendemain, la verrue devrait disparaître.

Mains sèches

Mélangez 25 g d'amandes en poudre, un œuf battu, une poignée de racine de consoude et une cuillerée à soupe de miel. Enduisez vos mains de cette pâte, enfilez une vieille paire de gants en cuir ou en coton et gardez-les toute la nuit. Rincez-vous les mains le matin et répétez cette opération pendant une semaine. Vos mains seront douces et souples.

Trempez des ongles desséchés ou cassants dans de l'huile d'olive chaude une demi-heure par jour : ce soin va les fortifier.

Ongles cassants et comportant des taches blanches

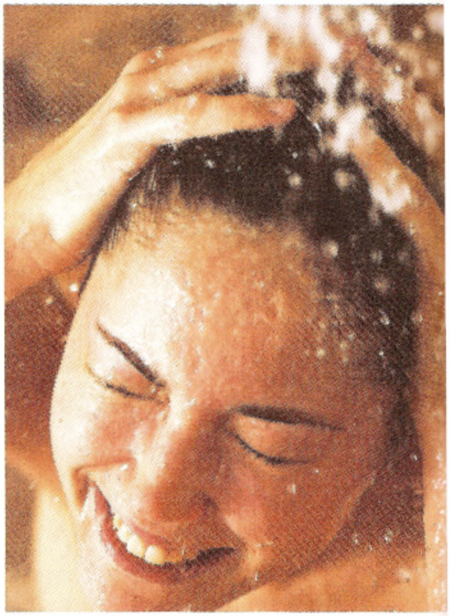
Plongez les ongles secs ou cassants dans de l'huile d'olive chaude pendant une demi-heure par jour jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration.

Pour enlever les taches blanches, frottez les mains et les ongles avec un morceau de citron – côté piquant – une minute, puis rincez-les.

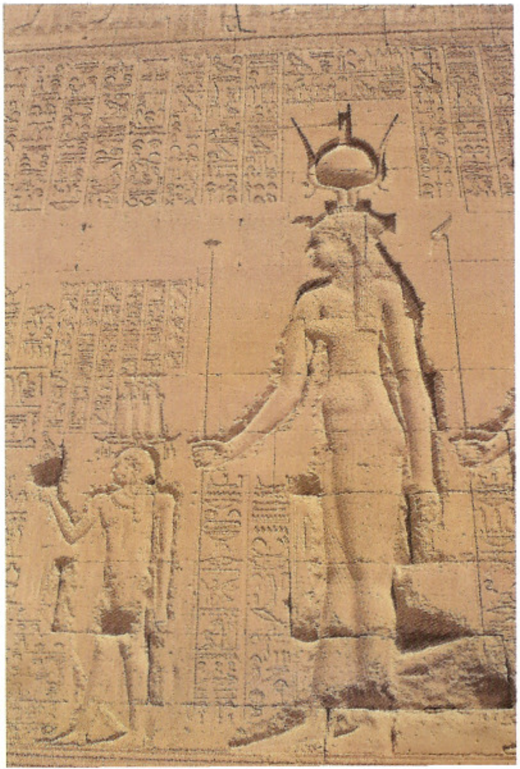
Un mélange d'amandes en poudre, d'œuf, de consoude et de miel, voilà justement la lotion hydratante dont vos mains ont besoin.

Shampooings, traitements et toniques « bien-être »

Nous avons tendance à oublier que de nombreux traitements naturels de beauté ont été employés à travers les âges, notamment toutes sortes de crèmes et lotions purifiantes. On dit que Cléopâtre utilisait l'aloé vera en lotion hydratante, et aujourd'hui la plupart des marques de crèmes hydratantes en contiennent. L'huile d'amande douce est un autre excellent adoucissant pour la peau – vous pouvez ajouter l'huile essentielle qui vous semble appropriée pour apaiser et dorloter votre peau. Votre état général de santé peut avoir un impact sur vos cheveux et votre cuir chevelu ; ainsi, presque toutes les situations de stress auront des conséquences sur l'état de votre peau et de vos cheveux, les rendant ternes. Une alimentation équilibrée est fondamentale pour être en bonne santé et avoir une peau et une chevelure saines, mais voici quelques conseils supplémentaires pour aider la nature !



Faites-vous plaisir avec un shampooing naturel, fait maison, ou un traitement « bien-être ».



Même les Égyptiennes avaient besoin d'un peu d'aide pour rester belles. On dit que Cléopâtre utilisait de l'aloé vera en lotion hydratante.

Cheveux secs

Pour garder une belle chevelure, frictionnez le cuir chevelu avec des gouttes d'huile de romarin, puis rincez avec une infusion d'orties. Pour les cheveux très secs, faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive au bain-marie. Faites pénétrer l'huile dans le cuir chevelu, puis trempez une serviette dans de l'eau chaude, essorez-la, enveloppez-la autour de la tête et gardez-la 2 heures. Rincez avec une solution constituée de la moitié d'une

L'aloé vera a été employé dans les produits hydratants à travers les âges et il est encore utilisé aujourd'hui.

tasse de vinaigre de cidre et 5 litres d'eau.

Faites un shampooing aux œufs avec 25 g de romarin frais, 600 ml d'eau chaude et un œuf. Faites macérer le romarin dans l'eau 20 minutes et laissez refroidir. Ajoutez l'œuf battu. Frictionnez les cheveux et rincez bien.

Pellicules

Coupez un citron et frictionnez le cuir chevelu avec les moitiés. Laissez agir 10 minutes, puis lavez-vous les cheveux. Le lait fermenté a le même effet, mais ne sent pas aussi bon.

Enveloppez un ou deux morceaux de racine de gingembre frais dans de la gaze. Faites bouillir dans 600 ml d'eau. Après le shampooing, rincez-vous les cheveux avec cette décoction, en la faisant bien pénétrer dans les cheveux.

Rincez-vous les cheveux avec du vinaigre de cidre ; enveloppez-vous la tête d'une serviette et laissez agir une demi-heure. Puis rincez bien. Répétez trois fois par semaine jusqu'à disparition des pellicules.

Pointes fourchues

Trempez un peigne dans un mélange en quantités égales d'huile de ricin et d'huile d'olive, chauffées, et passez-le dans les cheveux. Puis faites un shampooing avec un jaune d'œuf. Enveloppez-vous la tête d'une serviette chaude et laissez agir au moins 1 heure. Ajoutez ensuite la moitié d'une tasse de vinaigre de cidre à 5 litres d'eau froide et rincez-vous les cheveux avec ce mélange, faites un dernier lavage à l'eau claire pour enlever toutes les traces. Pour les cheveux qui perdent leur épaisseur, rincez-les avec de la bière éventée.

Tonique « bien-être »

Faites vous-même un tonique naturel. Certaines personnes préconisent de boire une cuillerée à café de vinaigre de cidre et une cuillerée à café de miel dans 225 ml d'eau chaude, au milieu de la matinée et de l'après-midi. Ça leur redonne de l'énergie et permet de tenir jusqu'au prochain repas. Essayez de faire un tonique purifiant en mélangeant une cuillerée à soupe de myrtilles écrasées et une cuillerée à soupe de cresson ciselé à 300 ml d'eau bouillante. Couvrez et laissez refroidir, puis filtrez. Buvez une tasse deux fois par jour. Vous allez vous sentir dans une forme époustouflante.

Pour un tonique au pissenlit, ramassez suffisamment de fleurs pour avoir 1,2 l de

Vous pouvez faire un shampoing aux œufs avec du romarin ; c'est un excellent traitement pour les cheveux secs.

Vous pouvez faire vous-même une lotion faciale avec du raisin blanc.

pétales. Coupez la tige et le collet à l'extrémité de chaque fleur. Rincez les pissenlits dans l'eau avant de préparer les pétales Mettez les pétales dans une casserole, couvrez-les avec 2,5 litres d'eau et faites bouillir 20 minutes. Ajoutez deux oranges et deux citrons. Mettez une cuillerée de levure de bière et laissez reposer 48 heures, puis filtrez à travers un linge fin. Ajoutez 1,3 kilo de sucre et remuez bien. Utilisez-le comme boisson tonique lorsque vous en avez besoin.

Soins du visage

Faites une crème démaquillante naturelle avec huit cuillerées à soupe de cire d'abeille que vous faites chauffer et 425 ml de paraffine liquide. Ajoutez 300 ml d'eau au mélange de cire et d'huile, sans cesser de remuer. Laissez refroidir et mettez-en pot.

Pour faire une lotion purifiante, mélangez dix grains de raisin blanc, deux cuillerées à café de vinaigre de cidre, une cuillerée à café de miel et une cuillerée à café de farine d'avoine dans un mixer jusqu'à ce que le liquide devienne collant. Nettoyez le visage et le cou comme d'habitude, appliquez le mélange et laissez-le agir pendant au moins 5 minutes. Rincez avec de l'eau chaude et tamponnez pour sécher.

Les citrons sont excellents contre la peau grasse qui a tendance à avoir des points noirs : vous pouvez boire le jus et l'appliquer sur la peau. Son fort contenu antioxydant en fait aussi un excellent traitement contre les rides. Diluez-le dans de l'eau minérale et faites pénétrer en douceur dès les premiers signes de rides, en particulier autour de la bouche et des yeux.

Pour faire un masque facial contre la peau grasse, prenez un gros concombre, enlevez les pépins et réduisez-le en purée ; ajoutez une cuillerée à café de jus de citron, une cuillerée à café d'hamamélis, un blanc d'œuf et deux cuillerées à soupe de crème ou de yaourt nature et réduisez tous les ingrédients en purée dans un mixer. Appliquez le mélange sur le visage et laissez-le agir 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit presque sec, puis rincez bien avec de l'eau chaude.

Pour un super masque facial, mélangez en quantité égales farine d'avoine et amandes en poudre en ajoutant

Faites un masque facial contre la peau grasse avec des ingrédients naturels comme le concombre.

Des algues, ajoutées à l'eau du bain, aideront à améliorer la circulation et à réduire la cellulite.

suffisamment de liquide pour faire une pâte, appliquez-la sur le visage et le cou. Ajoutez une cuillerée à café de germes de blé ou de levure de bière contre la peau sèche, ou du kaolin pour éliminer taches et impuretés.

Si vous avez des problèmes de peau, la terre à foulon (argile disponible en pharmacie) sera bénéfique contre une peau grasse et stimulera l'afflux sanguin. L'hamamélis, un blanc d'œuf battu, du yaourt ou du jus de citron aideront à assécher une peau grasse. Pour la peau sèche, vous pouvez utiliser, du jaune d'œuf, du miel, de la crème fraîche, des bananes écrasées ou de l'avocat. De l'huile de romarin ou de menthe ajoutée à une base d'avoine et d'amande tonifieront une peau terne, d'apparence fatiguée.

Vous pouvez appliquer de la pulpe de papaye sur le visage pour éliminer les cellules mortes.

Une cuillerée à soupe d'huile de ricin mélangée à deux cuillerées à soupe d'huile d'amande, voilà un excellent démaquillant pour les yeux.

Cellulite

La cellulite est le terme utilisé pour décrire les zones « capitonnées », que l'on appelle souvent « peau d'orange », situées généralement en haut des cuisses, sur les hanches, les fesses et la partie supérieure des bras ; elle touche davantage les femmes que les hommes. Personne ne sait réellement ce qui provoque la cellulite, les théories abondent cependant sur la façon de la traiter.

Le persil frais est une riche source de vitamine C ; c'est un bon détoxiquant et un diurétique qui aide le corps à éliminer l'excès d'eau. Mettez-en beaucoup dans vos salades.

Faites bouillir la peau d'un citron dans de l'eau et laissez reposer toute la nuit. Buvez le matin, au saut du lit.

Mettez des algues dans l'eau de votre bain pour stimuler la circulation. L'infusion de pissenlit aidera à éliminer du corps l'excès de liquide.

Hachez deux poignées de feuilles de lierre et mélangez-les à quatre poignées de sons et suffisamment d'eau chaude pour en faire une pâte. Vous pouvez l'appliquer en cataplasme sur les zones de cellulite.

La pulpe de papaye éliminera les cellules mortes de la peau.

Remèdes traditionnels utiles

Ail : antibiotique et antiseptique naturel, pour nettoyer les blessures, contre les troubles gastriques, pour purifier le sang, contre les cors, la toux, le mal d'oreille, la diarrhée, la gueule de bois, le muguet, les verrues, pour repousser les insectes.

Airelle : remède idéal contre la cystite.

Aloé vera : en lotion purifiante pour le visage.

Angélique : utilisez les feuilles ou les racines comme diurétique, expectorant, antispasmodique, tonique digestif contre la toux et les rhumes chez les enfants, en cas d'évanouissement, contre la fièvre.

Argile : contre les coups de soleil.

Asperge : contre l'eczéma.

Avocat : en crème pour les mains, pour purifier la peau, contre les coups de soleil, pour les coupures et les écorchures, contre l'acné.

Avoine : contre le stress, pour purifier le sang, en cataplasme contre la cellulite, pour les troubles de la ménopause et les règles douloureuses.

Baies de sureau : contre les brûlures et les coups de soleil, la toux, le mal d'oreille, la fièvre, les maux de tête, l'insomnie, les maux de dents, les névralgies.

Banane : contre la diarrhée.

Basilic : comme antiseptique.

Betterave : contre la fièvre, pour purifier le sang, contre l'acné.

Bicarbonate de soude : contre les coups de soleil, la cystite.

Bourrache : contre la toux, la constipation, comme diurétique.

Cannelle : digestif réchauffant, antispasmodique et antiseptique, convient pour les crampes menstruelles et la diarrhée, avec du gingembre contre une toux pulmonaire.

Cassis : contre les infections et les inflammations.

Carotte : en cas de troubles de l'estomac, pour purifier le système, pour les problèmes oculaires, contre l'asthme, la constipation.

Chélidoine : le jus convient pour la jaunisse, les infections de la gorge, les verrues, une vue défaillante.

Chou : contre l'arthrite et les rhumatismes, en cataplasme contre le mal de dos, comme dépuratif, contre l'asthme, la constipation.

Céleri : contre les infections des voies urinaires.

Citron : contre les rhumes, comme digestif, contre la fièvre, dans les traitements pour les cheveux et la peau, les dents et les piqûres d'insectes.

Clous de girofle : contre la douleur en cas de mal de dent et pour soulager les piqûres de guêpe, soulage aussi la nausée, contre la fièvre.

Concombre : avec de la glycérine pour les brûlures, les maux de tête.

Consoude : pour les contusions et les entorses.

Crème : pour les blessures.

Cresson : contre l'acné.

Curcuma : contre les entorses, les rhumatismes.

Échinacée : antibiotique, contre les rhumes et la grippe.

Fenouil : contre la mauvaise haleine, l'indigestion, la constipation, les rhumes et la grippe, diurétique.

Feuilles de mûre : contre la diarrhée, l'intoxication alimentaire.

Feuilles de patience : contre les piqûres d'ortie.

Figues : contre la constipation.

Fraise : comme laxatif en cas de constipation.

Gingembre : contre l'arthrite et les rhumatismes, les rhumes et les problèmes circulatoires, en bain de pied contre les maux de tête et la migraine, contre les piqûres d'insecte et la nausée.

Graines de lin : en cataplasme contre la bursite.

Grande camomille : contre la migraine.

Guimauve : contre la bursite et l'eczéma.

Hamamélis : traitement d'urgence pour les coupures et les écorchures, en déodorant, contre les hémorroïdes.

Hibiscus : contre la fièvre.

Huile d'amande : à utiliser comme base pour le massage et les frictions, contre le mal d'oreille.

Huile de camphre : stimulant ou sédatif, antiseptique, peut s'utiliser sur les coupures et les écorchures, contre le lumbago.

Huile d'olive : contre l'intoxication alimentaire.

Huile de ricin : contre l'intoxication alimentaire

Houblon : contre l'insomnie et les maux de tête.

Hysope : en infusion pour renforcer le système immunitaire.

Jaune d'œuf : pour les écorchures

sur les graviers, la gueule de bois, contre le lumbago.

Jus de citron : contre les coups de soleil, les morsures et les piqûres.

Lait : riz au lait contre la diarrhée, avec de la cannelle contre l'insomnie.

Lait fermenté : contre les coups de soleil.

Lait de magnésie : contre l'indigestion et les coups de soleil.

Lavande : contre l'acné, les brûlures, la toux et les rhumes, le mal d'oreille, la gueule de bois, en traitement capillaire, contre les crampes menstruelles, les rhumatismes, pour la peau, contre le muguet et les entorses.

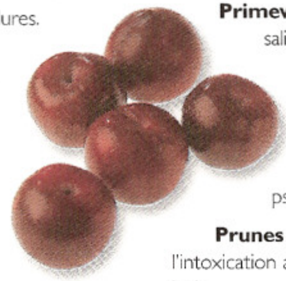
Lierre : contre la cellulite et la sciatique.

Miel : contre l'asthme et les allergies, contre la constipation, la toux, les rhumes, la fièvre, les angines, contre les coupures et les écorchures.

Miel en rayon : à mastiquer en cas d'allergie.

Mélisse : pour les brûlures.

Menthe : contre la nausée, les rhumes et la fièvre, les maux de tête, pour la ménopause, pour repousser les insectes, contre la colopathie fonctionnelle.



Mousse d'Irlande : contre l'asthme.

Moutarde : en friction contre le mal de dos, en bain de pied contre les rhumes ou la grippe.

Myrtille : contre la cystite, la diarrhée, les aphtes et les gencives douloureuses.

Navet : contre la toux et les rhumes, contre la cystite (bouilli).

Oignons : contre les rhumes, la cystite, pour faciliter la digestion, contre les allergies.

Orge : contre la cystite.

Origan : contre la migraine.

Orme roux : contre l'indigestion et la bursite.

Ortie : diurétique, pour purifier le sang, éliminer les toxines, en soupe contre l'insomnie.

Pamplemousse : contre le psoriasis.

Persil : contre la mauvaise haleine, diurétique.

Pétales de rose : en traitement oculaire.

Piment : contre les rhumatismes.

Pissenlit : diurétique, peut s'utiliser pour détoxiquer l'organisme, bénéfique contre les piqûres de moustique.

Poivre : contre les maux de dent.

Poivre de Cayenne : en cataplasme pour les articulations enflammées, avec de l'ail contre une mauvaise angine.

Pomme de terre : contre les troubles gastriques, les yeux douloureux, anti-inflammatoire, contre la colopathie fonctionnelle.

Primevère : contient de la salicine, similaire à l'aspirine.

Pruneaux : contre la constipation et le psoriasis.

Prunes : contre le psoriasis.

Prunes umeboshi : contre l'intoxication alimentaire et la gueule de bois.

Raifort : contre l'acné, les engelures, les piqûres de moustique et les sinusites.

Riz : contre les problèmes intestinaux, en particulier la diarrhée.

Romarin : comme désinfectant, contre la fièvre, les maux de tête, dans les traitements capillaires, en bain de bouche, contre les rhumatismes.

Santal : dans un bain contre la gueule de bois.

Sauge : contre le muguet, pour la ménopause, soins de la bouche et des gencives, contre les angines.

Saule : contre le mal de dents.

Sel : en gargarisme contre les angines, contre les infections fongiques, avec de l'eau pour les coupures et les écorchures.

Sels d'Epsom : contre le mal de dos, contre les infections et les règles douloureuses.

Soja : contre les symptômes ménopausiques.

Souci : pour les contusions et les brûlures, pour les gencives douloureuses.

Teinture de benjoin : en produit inhalant contre les allergies, par exemple l'asthme et le rhume des foins, pour les coupures et les écorchures.

Térébenthine : contre le lumbago.

Terre à foulon : argile à utiliser comme masque facial pour enlever les impuretés de la peau.

Thym : contre les rhumes, désinfectant en bain de pied, en infusion pour améliorer une voix enrouée.

Tomates en conserve : contre la migraine.

Vin : contre la gueule de bois, vin d'ail comme tonique.

Vinaigre de cidre : peut s'utiliser pratiquement pour tout. Soigne les infections fongiques, les inflammations de l'estomac et peut s'utiliser en bain de pied contre le pied d'athlète.

Yaourt : pour les coupures et les écorchures, contre le muguet.

Index

acné 36
affections 18-58
affections courantes 18-58
ail 6-7, 9, 12, 14, 19, 20, 38, 40, 42-43, 48
allergies 22-23
angine 20
antiseptique 8
aphtes 39
apport complémentaire de calcium 51
arthrite 27
asthme 23

bain 6
bicarbonate de soude 10-12, 30, 32, 39, 55
blessures 9, 14-15
bouffées de chaleur 46
brûlures 10
brûlures par liquide 10
bursite 27

candidose 48-49
cataplasmes 7
céleri 7, 9, 29, 39, 46-47, 50-51, 54
céphalée 40
cellulite 61
Chinois 8
chocs 17
cholestérol 6
colopathie fonctionnelle 35
commotion 17
compresses 7
constipation 34
contusions 16-17
cors 56
coups de soleil 11
coupures 14-15
crampes 8, 51
cystite 32-33

désinfectants 8
diarrhée 34-35
douleurs des gencives 39
douleur de la gorge (angines) 6, 20-21
douleur des pieds 56

eau 15, 31, 32
écorchures 14-15
eczéma 36
effets de l'ébriété 31-32
effets secondaires 6
engelures 50
entorses 16-17
essais cliniques 6-7
évanouissement 17

fatigue oculaire 52
fièvre 21
frictions musculaires 9

gingivite 39
glycérine 10
grippe 18-19

hémorroïdes 35
histoire, remèdes traditionnels 8-9
huiles essentielles 7
hypertension artérielle 8-9
indigestion 30
inflammation 8
infusions 7
inhalation 6-7
inhalations 7
insomnie 54-55
intoxication alimentaire 31

lumbago 24

mal de dents 38
mal de dos 24-25
mal de tête dû à une sinusite 41
mal des transports 30
maux de tête 40
maux de ventre 6, 30-31
médicaments 6-8
ménopause 46-47
migraine 7, 41
morsures 12-13
muguet 48-49
muguet buccal 49
muguet vaginal 48-49

nausée 8, 30-31
nettoyage du visage 60-61
névralgies 43

ongles 57
ongles cassants 57
orgelets 53

pansements provisoire 9
papaye 61
peau sèche 11, 57
peau à problèmes 36-37
peau gercée 11
peau grasse 60-61
peau normale 60-61
pellicules 59
pied d'athlète 57
piqûres 12-13
piqûres d'abeille 12
piqûres d'ortie 13
piqûres de guêpe 12
piqûres de méduse 13
piqûres de moustique 12-13
pointes fourchues 59
premiers secours 10-17
problèmes gingivaux 39
problèmes oculaires 52-53
psoriasis 37

rafraîchir la bouche 39
rage de dents 38
règles douloureuses 44-45
remèdes traditionnels
remèdes traditionnels utiles 62-63
rhumatismes 26-27
rhume des foins 22-23
rhumes 6, 9, 18-19

sciatique 24-25
sécheresse des cheveux 58-59
sécheresse des mains 57
sécheresse des ongles 57
shampooings 58-59
soins de la peau 60-61
soins des mains 56-57
soins des pieds 56-57
soins du visage 60-61
sueurs nocturnes 47
syndrome prémenstruel (SPM) 45

teintures 7
tension artérielle 8-9
toniques 8-9
toux 19
traitements « bien-être » 58-61
traitements capillaires 58-59
troubles intestinaux 34-35
troubles urinaires 32-33

verrues 57